

فقيه.

اكاديمية فقيه الطبية  
Fakeeh Care Academy

فقيه.

مجموعة فقيه للرعاية الصحية  
Fakeeh Care Group



غسل اليدين

## غسل اليدين

أغسل يديك للتخلص من الجراثيم: 

1. فكر في سلامة المرضى قبل قيامك بزيارة مريض في المستشفى وإذا كنت أنت أو الشخص الذي تعيش معه تعاني من نزلة برد أو اسهال أو إذا كنت تشعر بوعكة صحية نتصك أن تبقى بمعزل عن الآخرين حتى تتحسن صحتك.
2. اغسل يديك وجفهما قبل زيارة جناح المستشفى وخاصة بعد الذهاب إلى المرحاض أو استخدام كحول مطهر اليدين.
3. إذا قمت بزيارة شخص ما في المستشفى فلا تجلس على سريره و لا تلمس الضمادات أو أنابيب إيبر الحقن أو الأجهزة الأخرى الموجودة حول السرير.
4. إذا كنت تعتقد أن إحدى المرافق الصحية أو أدوات المريض ليست نظيفة كما يجب أن تكون عليك إبلاغ الممرضة المسؤولة وإذا كنت تعتقد أن أحد موظفي الرعاية الصحية قد نسي أن يغسل يديه فيجب أن تذكره بأن يفعل ذلك.

## ! لماذا يعتبر غسل يديك أمراً مهماً؟

1. إن أكثر طريقة شائعة لانتشار الجراثيم هي عن طريق أيدي الناس غالباً ما تكون الجراثيم غير ضارة ولكن يمكن أيضاً أن تسبب الأمراض مثل نزلات البرد أو التوعكات المعوية وكذلك الأمراض الخطيرة مثل الدوسنتاريا (انتامبيا كولاي) والإنفلونزا .
2. غسل الأيدي هو من أهم الأشياء التي يجب أن تفعلها للمساعدة في الحد من انتشار العدوى.
3. غسل يديك بالماء والصابون بطريقة صحيحة تمكنك من حماية نفسك وحماية أفراد عائلتك والأطفال والآخرين.

## ⌚ متى يجب أن أغسل يدي؟

يجب أن تكون عملية غسل الأيدي بصورة جيدة و منتظمة هو أحد أعمالك الروتينية اليومية وخاصة في الأحوال التالية :

1. بعد استعمال المرحاض.
2. قبل تناول الطعام أو لمس الطعام.
3. بعد لمس الحيوانات أو فضلات الحيوانات.
4. قبل وبعد زيارة أحد عنابر المستشفى.
5. بعد نقل القمامة.
6. بعد تغيير حفاض الأطفال.
7. بعد تنظيف أنفك من الإفرازات بالتمخط أو بعد السعال أو العطس.
8. قبل وبعد لمس شخص مريض أو شخص مصاب.

## 🧼 كيف أغسل يدي بطريقة سليمة؟

شجع أطفالك أن يغسلوا أيديهم عن طريق تعليمهم كيفية عمل ذلك وعن طريق أن تكون أنت مثلاً أعلى لهم في غسل يديك.

## 🌐 ما الذي يمكن أن أفعله أيضاً للمساعدة في منع انتشار العدوى؟

1. غطي أنفك وفمك بمنديل وتخلص منه بعد ذلك مباشرة أثناء العطس أو السعال أو مسح إفرازات الأنف أو تنظيف الأنف بالتمخط.
2. تخلص من المنديل الورقي المستعمل في سلة المهملات.
3. اغسل يديك بالماء والصابون بعد السعال أو العطس.

فقيه.

مجموعة فقيه للرعاية الصحية  
Fakeeh Care Group

