فقيه

مجموعة فقيه للرعاية الصحية
Fakeeh Care Group

فقيه

د. سليمان فقيه | الأكاديمية
Dr. Soliman Fakeeh | Academy



غسل اليدين

غسل اليدين

أغسل يديك للتخلص من الجراثيم:

١. 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 تنصحك أن تبقى بمعزل عن الأخرين حتى تتحسن صحتك.
٢. اغسل يديك وجففهما قبل زيارة جناح المستشفى وخاصة بعد الذهاب إلى المرحاض أو استخدم كحول مطهر اليدين.
٣. إذا قمت بزيارة شخص ما في المستشفى فلا تجلس على سريره و لا تلمس الضمادات أو أنابيب وإبر الحقن أو الأجهزة الأخرى الموجودة حول السرير.
٤. 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 أمرا مهما ؟

١. إن أكثر طريقة شائعة لإنتشار الجراثيم هي عن طريق أيدي الناس فغالباً ما تكون الجراثيم غير ضارة ولكن يمكن أيضا أن تسبب الأمراض مثل نزلات البرد أو التوعكات المعوية وكذلك الأمراض الخطيرة مثل الدوسنتاريا (انتاميبا كولاي) والإنفلونزا .
٢. غسل الأيدي هو من أهم الأشياء التي يجب أن تفعلها للمساعدة في الحد من انتشار العدوى.
٣. غسل يديك بالماء و الصابون بطريقة صحيحة تمكنك من حماية نفسك وحماية أفراد عائلتك والأطفال والأخرين.

متى يجب أن أغسل يداي؟

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

١. بعد استعمال المرحاض.
٢. قبل تناول الطعام أو لمس الطعام.
٣. بعد لمس الحيوانات أو فضلات الحيوانات.
٤. قبل وبعد زيارة أحد عنابر المستشفى.
٥. بعد نقل القمامة.
٦. بعد تغيير حفاض الأطفال.
٧. بعد تنظيف أنفك من الإفرازات بالتمخط أو بعد السعال أو العطس.
٨. قبل وبعد لمس شخص مريض أو شخص مصاب.

كيف أغسل يداي بطريقة سليمة؟

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

ما الذي يمكن أن أفعله أيضا للمساعدة في منع انتشار العدوى؟

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



مجموعة فقيه للرعاية الصحية
Fakeeh Care Group