

## مقدمة:

يموت آلاف الناس كل يوم في جميع أنحاء العالم، بسبب العدوى المكتسبة في أثناء تلقي الرعاية الصحية، حيث إن الأيدي هي المسارات الرئيسية لانتقال الجراثيم؛ لذا تعد نظافة اليدين من أهم الطرق لتجنب انتقال الجراثيم الضارة.

## أهمية غسل اليدين:

تكمُن أهمية غسل اليدين في أنها وسيلة فعالة للحد من انتشار كثير من الأمراض مثل: التسمم الغذائي، أو الإنفلونزا، أو الإسهال. وعند عدم توفر المياه الجارية النظيفة، يمكن استخدام معقم الأيدي، الذي يحتوي على 60% على الأقل من الكحول لتنظيف الأيدي، مع الأخذ بعين الاعتبار أن المعقم لا يكون فعالاً عندما تكون الأيدي متسخة جداً، أو دهنية.

## متى ينبغي غسل اليدين:

- قبل رعاية المريض وبعدها.
- إذا كانت اليدين ملوَّتين بالدم، أو بسوائل الجسم الأخرى.
- عند زيارة المرضى في المستشفى أو غيره من مرافق الرعاية الصحية.
- قبل علاج الجروح، أو الإصابات، وبعدها.
- قبل، وفي أثناء، وبعد إعداد الطعام.
- بعد استخدام المراض.
- بعد تغيير الحفاضات، أو تنظيف الطفل الذي استخدم المراض.
- بعد تنظيف الأنف، أو السعال، أو العطاس.
- بعد لمس الحيوانات، وعلفها، أو نفاياتها.

• بعد التعامل مع الحيوانات الأليفة، أو أغذيتها .

• بعد لمس القمامة.

### الطريقة الصحيحة لفرك اليدين عند استخدام المعقم (مدة الإجراء من 20 – 30 ثانية):

1. وضع المعقم على راحة اليدين، وتوزيعه على كلتا اليدين.

2. فرك اليدين جيدًا وذلك بدعك الراحتين.

3. فرك ظهر اليد اليسرى براحة اليد اليمنى، مع تشبيك الأصابع، والعكس لظهر اليد اليمنى.

4. تخليل الأصابع، وشبكها مع فرك الراحتين.

5. فرك ظهر أصابع اليد اليمنى مع راحة اليد اليسرى، وظهر أصابع اليد اليسرى مع راحة اليد اليمنى مع قبض الأصابع.



6. فرك إبهام اليد اليسرى على نحو دائري براحة اليد اليمنى، مع تكرار العملية نفسها للإبهام اليد اليمنى.
7. فرك اليد اليمنى بحركة دائرية إلى الخلف، ثم إلى الأمام؛ بحيث تشتبك الأصابع براحة اليد اليسرى والعكس.
8. الانتظار حتى تجف اليدين.

### **الطريقة الصحيحة لغسل اليدين (مدة الإجراء من 40 – 60 ثانية):**

1. تبليل اليدين بالماء النظيف الجاري، مع وضع مقدار من الصابون يكفي لتغطية اليدين معًا .
2. فرك اليدين، وذلك بدعك الراحتين.
3. فرك ظهر اليد اليسرى براحة اليد اليمنى، مع تشبيك الأصابع، والعكس لظهر اليد اليمنى.
4. تخليل الأصابع، وشبكها مع فرك الراحتين.
5. فرك ظهر أصابع اليد اليمنى مع راحة اليد اليسرى، وظهر أصابع اليد اليسرى مع راحة اليد اليمنى مع قبض الأصابع.
6. فرك ظهر الكف الأيمن بإبهام اليد اليسرى على نحو دائري، ثم فرك ظهر الكف الأيسر بإبهام اليد اليمنى.
7. فرك راحة اليد اليمنى بحركة دائرية إلى الخلف، ثم إلى الأمام، بحيث تشتبك أصابع اليد اليمنى براحة اليد اليسرى والعكس.
8. شطف اليدين بالماء.
9. تجفيف اليدين جيدًا بمنديل، أو بمنشفة تستخدم لمرة واحدة.
10. استخدام المنشفة؛ لإغلاق الصنبور.
11. أصبحت اليدين آمنيتين.

## إرشادات عامة:

- عدم غسل اليدين بالماء والصابون بشكل روتيني قبل استخدام المعقم، أو بعده.
- تجنب استخدام الماء الساخن لشطف اليدين.
- المحافظة على تقليم الأظافر .

منبع :

الإدارة العامة للتتقيف الإكلينيكي – المملكة العربية السعودية