

صحيفة الحقائق المتعلقة بتنظيف يديك

كيف أستخدم بشكل صحيح غسول اليدين بأساس كحولي؟

في مكان رعاية صحي، يُعتبر غسول اليدين بأساس كحولي (ABHR) الطريقة المفضلة في معظم الحالات. يمكنك استخدام غسول اليدين بأساس كحولي (ABHR) كافة الأوقات، **إلا إذا:**

كانت اليدين متسختين بشكل واضح.



لمست الدم و/أو سوائل الجسد.



اعتنيت بشخص يعاني من التقيؤ و/أو الإسهال.



كيف أنظف يدي بشكل صحيح باستخدام الصابون والمياه؟

يجب استخدام الصابون والمياه عندما:

تكون اليدين متسختين بشكل واضح.



تلمس الدم و/أو سوائل الجسد.



تعتني بشخص يعاني من التقيؤ و/أو الإسهال.



بعد استخدام المراض.



قبل تناول الطعام.



كيف تنتشر الجراثيم؟

يمكن أن يحافظ تنظيف يديك على صحتك ويمنع انتشار الجراثيم. يمكن للجراثيم أن تنتشر عندما:

- تلمس عينيك وأنفك وفمك بيدين قذرتين.
- تعدّ أو تتناول الطعام والمشروبات بيدين قذرتين.
- تلمس أسطحاً أو أغراض ملوثة.

متى يجب أن أنظف يدي؟

- قبل وخلال وبعد إعداد الطعام.
- قبل تناول الطعام.
- قبل وبعد العناية بشخص مريض، خاصة مع القيء و/أو الإسهال.
- قبل وبعد معالجة جرح أو إصابة.
- بعد استخدام المراض.
- بعد تغيير السراويل الداخلية أو مساعدة فرد آخر في الحمام.
- بعد لمس حيوان أو علف حيواني أو مخلفات حيوان.
- بعد لمس طعام أو مكافآت الحيوانات الأليفة.
- بعد لمس القمامة.
- إذا كانت يداك متسختين أو دهنتين بشكل واضح.

صحيفة الحقائق المتعلقة بتنظيف يديك

كيف أستخدم بشكل صحيح غسول اليدين
بأساس كحولي؟

ضع مادة الجل.



افرك يديك ببعضهما البعض.



* لا تنس تنظيف ظهر يديك وبين أصابعك وإبهامك.

ما الفرق بين تنظيف اليدين بالصابون والمياه
واستخدام غسول اليدين بأساس كحولي؟

إن الصابون والمياه أكثر فعالية من غسول اليدين
بأساس كحولي في إزالة بعض أنواع الجراثيم مثل
النوروفيروس والمطثية العسيرة.

غسول اليدين بأساس كحولي (ABHR)	الصابون والمياه	
✓		معظم الأنشطة
	✓	عدوى النوروفيروس
	✓	عدوى المطثية العسيرة (C. diff)
✓		يزيل معظم الجراثيم
	✓	يزيل كافة الجراثيم

كيف أنظف يديّ بشكل صحيح باستخدام
الصابون والمياه؟

بلّل يديك.



افرك يديك بالصابون لتظهر الرغوة.



افرك يديك لمدة ٢٠ ثانية على الأقل. هل تحتاج إلى وسيلة توقيت؟ اسرد أغنية الأبجدية مرتين وببطء.



اغسل يديك بمياه نظيفة وجارية.



جفف يديك بمنشفة نظيفة.



* تذكر أن الجراثيم قد تنتقل بسهولة أكثر من وإلى اليدين الرطبتين.



للحصول على المزيد من المعلومات وعلى محتوى قابل للتحميل، يُرجى زيارتنا على الموقع
www.michigan.gov/ProjectFirstline.