



مدينة الملك فهد الطبية  
King Fahad Medical City



**نظافة اليدين**

**Hand Hygiene**

هل تعلم ما أهمية المحافظة على نظافة اليدين؟

تعد المحافظة على نظافة اليدين أهم إجراء لمنع انتقال العدوى.

لماذا نحتاج لتنظيف أيدينا؟

إن إفرازات الجسم، والأسطح، وأيدي العاملين في الرعاية الصحية يمكن أن تنقل البكتيريا والفيروسات والفطريات مما قد تسبب العدوى لهم وللآخرين ولك أنت أيضاً، ولذلك فإن تنظيف اليدين أمر ضروري جداً لحماية نفسك ومريضك.

## متى يجب عليك غسل يديك؟

قبل وبعد زيارة المريض.

بعد استخدام دورة المياه وذلك بغسلها بالماء والصابون.

قبل وبعد تناول الطعام.

بعد لمس الأسطح في المستشفى.

عند اتساخها بوضوح، أو عند تلوثها بمواد بروتينية، أو اتساخها بالدم أو بسوائل الجسم الأخرى، اغسلهما باستخدام الماء والصابون المضاد أو غير المضاد للجراثيم.

نرجو اتباع الطريقة التالية عند غسل اليدين:

- ١ بلل يديك بالماء.
- ٢ ضع الصابون في راحة يديك.
- ٣ ادعك يديك لمدة ١٥ - ٣٠ ثانية بدون إضافة أي ماء.
- ٤ اشطف يديك بالماء.
- ٥ جفف يديك باستخدام المناديل الورقية.

متى يجب عليك تطهير يديك؟

استخدم الكحول المطهر بشكل روتيني لتنظيف يديك

عندما تكون غير متسخة بشكل ظاهر.

نرجو تطهير اليدين حسب الطريقة التالية:

ضع كمية من سائل الكحول  
المطهر في راحة يديك.

١

ادعك يديك بقوة حتى  
تجفان.

٢

كيف تحمي نفسك وعائلتك من الجراثيم؟

إنه أمر بسيط جداً

اغسل يديك واطلب ممن حولك أن يغسلوا أيديهم.

يجب على طبيبك وممرضتك غسل أيديهم أيضاً.

يتعين على من يزورك غسل أيديهم قبل الدخول  
عليك وبعد ملامستك.

# لأن الوعي وقاية ..

إدارة التثقيف الصحي

قسم مكافحة العدوى



HEM2.16.000211

