



جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

مستشفى الملك فهد الجامعي
King Fahad Hospital The University

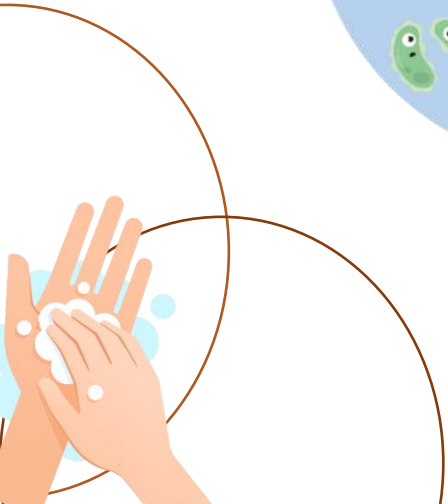
صحتي بيدي لحياة
أفضل

Hand hygiene for
better Life



ما أهمية نظافة اليدين ؟

نظافة اليدين هي الأيسر وأكثر الطرق فعالية لتقليل فرصة انتقال والتقاط العدوى ولحماية ووقاية نفسك وعائلتك من الإصابة بالأمراض.



ما هي طرق انتشار العدوى ؟

يجب عليك غسل اليدين بالطريقة الصحيحة للحفاظ على صحتك
ولمنع التقاط وانتشار الجراثيم والعدوى من خلال:



عند لمس اليدين غير
مغسولتين للعيون أو
الأنف أو الفم.



ملازمة أو مصافحة
أشخاص مصابين.



ملازمة الأسطح
العامة الملوثة



إعداد أو تناول الطعام
والشرب بيدين غير
مغسولتين.



أثناء السعال أو
العطاس ثم مصافحة
أيدي أشخاص آخرين.

ما الأوقات التي يجب غسل اليدين فيها ؟



بعد لمس القمامة.



قبل وبعد العناية بشخص ما في المنزل مصاب بالتقيؤ أو الإسهال أو الأمراض التنفسية.



بعد لمس الحيوانات.



بعد استخدام المرحاض أو تغيير حفاضات الأطفال.



قبل وبعد تحضير أو تناول الطعام والشراب.

نظفوا أيديكم واحرصوا على حماية أنفسكم وأسركم وتوعية وتشجيع أطفالكم على أهمية غسل اليدين

ما الأوقات التي يجب غسل اليدين فيها ؟



قبل وبعد العناية بالجروح أو قبل إجراء طبي وذلك بتذكير العاملين في مجال الرعاية الصحية على عدم لمسكم أو لمس الأماكن التي تتطلب عناية خاصة.



قبل وبعد رعاية شخص مريض.



بعد زيارة المرضى ومراجعة المستشفيات.



بعد لمس الأسطح العامة ومقابض الأبواب وعربات التسوق.

يجب عليك غسل اليدين بالماء والصابون أو استخدام معقم لليدين يحتوي على كحول بنسبة 70% على الأقل عند عدم توفر الماء والصابون.

ما هي طرق غسل اليدين ؟



خطوات غسل اليدين بالماء والصابون لمدة (٣-٦ ثانية) أو باستخدام معقم اليدين لمدة (٢٠-٤٠ ثانية) عندما لا يتوفر الماء والصابون.

المصادر والمراجع:

[/https://www.canva.com](https://www.canva.com)

المراجعة والتدقيق:

تمت مراجعة محتوى هذا الكتيب من قبل استشاريي الأمراض المعدية قسم
الباطنية بمستشفى الملك فهد الجامعي.

وحدة مكافحة العدوى
وحدة التوعية الصحية
IAU-23-497



جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

مستشفى الملك فهد الجامعي
King Fahad Hospital The University