

# نظافة اليدين

Also available in English:  
WX85-1036  
*Hand Hygiene*



## نظافة اليدين

تنتشر الجراثيم في كل مكان بحيث أنها تعيش في داخلنا، وعلى أجسادنا وحوالنا. فنحن نلتقطها في كل مرة نلمس فيها غرضًا ما. غير أن العديد من هذه الجراثيم غير مؤذٍ، بل هو طبيعي، ومفيد لصحتنا.

قد تكون بعض الجراثيم مؤذية. إذ يمكن لليدين غير النظيفتين أن تحمل العديد من الجراثيم وتنقل الأمراض من شخص إلى آخر. من السهل جدًا التخلص من هذه الجراثيم من خلال الحفاظ على نظافة اليدين (غسل اليدين).

نحن جميعًا مسؤولون عن الوقاية من انتشار الجراثيم في مرافق الرعاية الصحية (مثل المستشفيات ومرافق الرعاية طويلة الأمد). وتعدّ نظافة اليدين السبيل الأفضل للحدّ من انتشار الجراثيم في مرافق الرعاية الصحية، والمجتمع، وفي المنزل.



تشمل طرق الحفاظ على نظافة اليدين:

- < تطهير اليدين باستخدام معقم اليدين الكحولي. ابحث عن أجهزة توزيع معقم اليدين المنتشرة في مختلف أنحاء مرافق الرعاية الصحية.
- < غسل اليدين بالماء والصابون.

## من الضروري الحفاظ على نظافة يديك .

- قمْ بتنظيف يديك بشكل متكرّر أثناء تواجدك في أي مرفق للرعاية الصحية، لاسيما:

- < بعد استخدام الحمام، أو كرسي المرحاض المتنقل، أو وعاء التبرّز أو التبوّل
- < قبل تناول الطعام
- < بعد العطس أو السعال، أو بعد تنظيف الأنف
- < بعد لمس أسطح يلمسها العديد من الأشخاص (مثل مقبض الباب)
- < قبل تناول الأدوية، أو استخدام قطرات العين، أجهزة الاستنشاق، الحقن وسواها.
- < قبل الدخول إلى غرفتك أو عند مغادرتها.

**احرص على نزع المجوهرات قبل تنظيف يديك . يجب**

**تنشيف اليدين جيّدًا قبل ملامسة أي شيء آخر .**

- يتعين على مزودي الرعاية الأساسيين والزوار تنظيف أيديهم في الحالات التالية:

- < لدى وصولهم لزيارتك.
- < قبل مساعدتك على تناول الطعام أو مسك صينية الطعام.
- < قبل توفير الرعاية لك وبعد الانتهاء منها.
- < عند مغادرتهم غرفتك.

## استخدام معقم اليدين الكحولي

- استخدم معقم اليدين الكحولي عندما لا تكون الأوساخ ظاهرة على يديك أو عندما لا تبدوان متسختين أو دبتين.
  - إن هذه المنتجات آمنة ولن تُلحق أي ضرر ببشرتك أو تتسبب بجفافها.
  - إذا كانت يديك متسختين بشكل ظاهر أو كنت قد استخدمت الحمام، فاغسلهما بالماء والصابون.
- راجع مزودّ الرعاية الصحية المعني بمتابعة حالتك لتزويدك بمستلزمات نظافة اليدين في حال نفاذها منك في أي وقت.

### لاستخدام معقم اليدين الكحولي، يرجى اتباع الخطوات التالية:



1. استخدم مقدار ضغطة أو ضغطتين من جهاز توزيع المعقم.
2. احرص على تغطية أجزاء يديك بالكامل.
3. افرك يديك معًا إلى أن تجفًا تمامًا، لمدة تتراوح بين 15 إلى 30 ثانية تقريبًا.
4. لا تلمس الأسطح الأخرى إلى أن تجفّ يديك تمامًا.

## لغسل اليدين بالماء والصابون، يرجى اتباع الخطوات التالية:

1. بلّل يديك بمياه جارية دافئة. دعّ المياه جارية.
2. استخدم الصابون (الصابون السائل هو الأفضل). افرك يديك معًا إلى أن تحصل على رغوة كثيفة من الصابون. افرك الراحيتين، وظهر اليدين، وما بين الأصابع والمعصمين لمدة لا تقلّ عن 15 ثانية. يجب أن تستغرق هذه العملية من 40 إلى 60 ثانية.
3. اشطف اليدين جيّدًا بالمياه الدافئة الجارية.
4. اترك المياه جارية وجفّف يديك جيّدًا.
5. استخدم المنشفة أو كوعك لإغلاق الماء. لا تلمس الحنفية بيديك النظيفتين.



## اسأل، "هل نظفت يديك؟"

أنت شريك أساسي في خطة رعايتك. قبل أن يقوم الطبيب أو الممرض أو أي من العاملين الصحيين بلمسك بشكل مباشر، لا بأس أن تسأل "هل نظفت يديك؟". يعتبر ذلك بمثابة تذكير بضرورة الحفاظ على نظافة اليدين.

يتعين على مزودي الرعاية الصحية تنظيف أيديهم في الحالات التالية:

- قبل ملامسة المريض أو محيطه (قبل لمسك أو لمس أي شيء بجوارك مثل سريرك).
- قبل القيام بأي إجراء (مثل إجراء قسطرة وريدية أو تغيير ضمادة أو أخذ عينة دم).
- بعد ملامسة سوائل الجسم (يجب عليهم غسل أيديهم قبل وضع القفازات وبعد نزعها).
- بعد ملامسة مريض أو محيطه (بعد الانتهاء من تقديم الرعاية لك والابتعاد عن سريرك).

يقدّر مزودو الرعاية الصحية هذه التذكيرات لأنهم جميعًا يدركون أهمية نظافة اليدين للحفاظ على صحة جيدة.

الرعاية الصحية الفعالة تبدأ بحسن التواصل.

يتم نشر التقارير المتعلقة بنظافة اليدين بشكل علني في نونفا سكوشا.

للاطلاع على هذه التقارير، يمكنك زيارة الموقع التالي:

<https://novascotia.ca/dhw/hsq/public-reporting/hand-hygiene-data.asp>



إن المعلومات الواردة في هذه الوثيقة مخصصة لأهداف تثقيفية فقط. هذه المعلومات ليست معدة لتكون أو تقوم مقام الرعاية الصحية أو المشورة الطبية. قد لا تنطبق هذه المعلومات على جميع الحالات. إذا كانت لديك أي أسئلة، الرجاء الاتصال بمزود الرعاية الصحية الخاص بك.

يمكنك العثور على كافة الموارد التثقيفية المخصصة للمرضى على الموقع التالي:  
[www.nshealth.ca/patient-education-resources?language=Arabic](http://www.nshealth.ca/patient-education-resources?language=Arabic)

تواصل مع ممرضة مجازة في نونفا سكوشا في أي وقت،

عبر الاتصال على الرقم 811 أو زيارة:

<https://811.novascotia.ca>

(متوفر فقط باللغة الإنجليزية)

من اعداد: قسم الوقاية من العدوى ومكافحتها

من تصميم وإدارة: خدمات المكتبة

AR85-2639 © July 2025 Nova Scotia Health Authority

To be reviewed July 2028 or sooner, if needed.

Learn more:

<https://library.nshealth.ca/patient-education-resources>