



مستشفى الملك فيصل التخصصي ومركز الأبحاث  
King Faisal Specialist Hospital & Research Centre  
مؤسسة عامة Gen. Org.

# نظافة اليدين



## مالمقصود بنظافة اليدين؟

نظافة اليدين هو مصطلح يستخدم للتعبير عن غسل اليدين باستخدام الماء والصابون، أو تعقيمهما بمطهر كحولي.

## لماذا من المهم تنظيف اليدين جيداً؟

- تُعتبر الأيدي وسيلة رئيسية لنقل الكثير من الأمراض المعدية إمّا بشكل مباشر بين الأفراد، كالمصافحة مثلاً، أو بشكل غير مباشر من خلال ملامسة الأشياء المحيطة والملوثة بالكائنات الحية المجهرية (البكتيريا، الفيروسات، الفطريات، والعفن وغيرها)، وبمجرد حدوث التلوث بواسطة هذه الجراثيم، تصبح اليدين مصدراً لنقلها وانتشارها.
- تساعد النظافة الجيدة لليدين على التقليل أو الحدّ من خطر انتقال الجراثيم المسببة للأمراض المعدية (مثل الإنفلونزا، والإلتهاب الحاد للمعدة والأمعاء، والتسمم الغذائي أيضاً).
- الإهتمام بنظافة وتطهير اليدين لا يحمي الفرد وحده من العدوى، ولكنه يحمي باقي أفراد أسرته والمخالطين له من انتقال الجراثيم والعدوى إليهم.
- تعكس نظافة اليدين مدى اعتناء الإنسان بنظافته الشخصية ولذلك فهي تزيد من الشعور بالثقة.

## كيف نقوم بتنظيف أيدينا؟

- يجب تنظيف اليدين عن طريق فركهما بالجل الكحولي المعقم، حيث يُعتبر الوسيلة المفضلة لتطهير اليدين روتينياً إن لم تكونا متسختين بشكل ظاهر للعيان، كما أنه سريع، وأكثر فعالية، وتحمله اليدان بشكل أفضل من الماء والصابون.
- يجب تنظيف اليدين بالماء والصابون عند إتساخهما أو تلوثهما بالدم، أو بسوائل الجسم الأخرى بشكل ظاهر للعيان، أو بعد استخدام المراض و قبل تناول الطعام.

## ما هو الدور الذي يلعبه زوار المرضى في انتشار العدوى؟

إذا تم الاتصال بين الزوار والمرضى بطريقة تتطابق مع اللحظات الخمس، وهي تلك اللحظات الحاسمة في التواصل مع المريض، ينبغي عندها تنظيف اليدين، وهذه اللحظات هي:

- ١- قبل ملامسة المريض.
- ٢- قبل إجراء التنظيف أو التطهير.
- ٣- بعد خطر التعرض لسوائل من جسم المريض.
- ٤- بعد ملامسة المريض.
- ٥- بعد ملامسة محيط المريض.

## من يجب عليه الإهتمام والحرص على نظافة اليدين؟

ينبغي أن تكون نظافة اليدين محل اهتمام كل العاملين في مجال الرعاية الصحية ومقدمي الرعاية الصحية، و القائمين على رعاية المريض بشكل مباشر أو غير مباشر ، يجب عليهم أداء ذلك بالشكل الصحيح وفي الوقت المناسب.

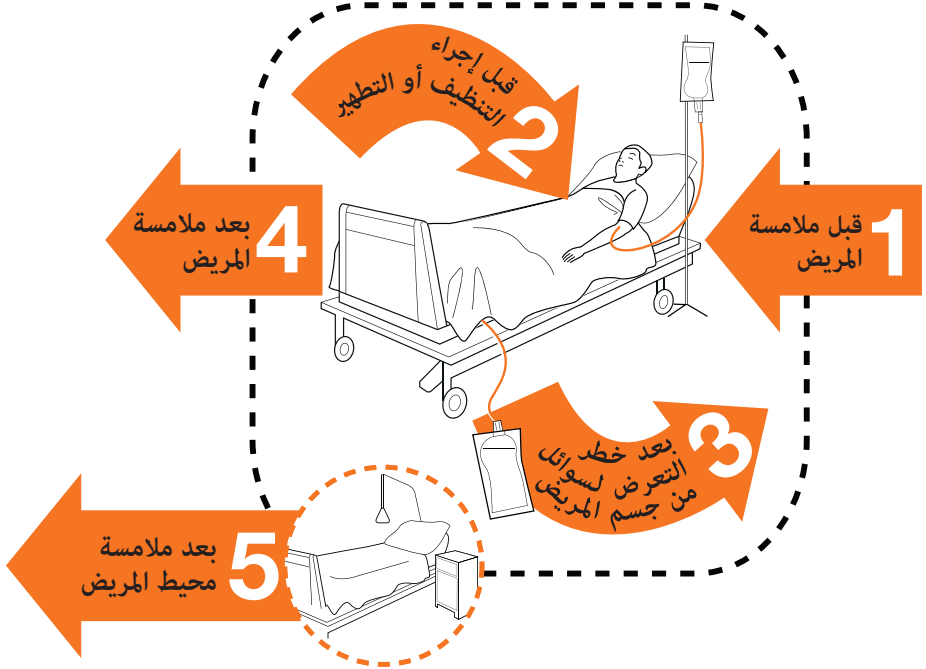
## هل يُعتبر استعمال القفازات الطبية بديلاً عن تنظيف اليدين؟

لا يُعتبر استعمال القفازات الطبية بديلاً عن تنظيف اليدين.

- يجب تنظيف اليدين كلما كان ذلك ملائماً بغض النظر عن دواعي استعمال القفازات الطبية.
- يجب نزع القفازات الطبية وتنظيف اليدين بالماء والصابون أو الجل الكحولي المعقم كلما دعت الحاجة لذلك أثناء ارتدائهما.
- تخلص من القفازات الطبية بعد كل مهمة ونظّف يديك جيداً (قد تحمل القفازات الطبية الكثير من الجراثيم).

**ملاحظة / يجب على مقدم الرعاية الصحية أن يغسل يديه دائماً أمام ناظرِك، وإذا لم يفعل ذلك، فذكره بغسل يديه لسلامتك**

# اللحظات الخمس لنظافة اليدين



متى؟ لماذا؟	نظف يديك عند اقترابك من المريض قبل ملامسته. لحماية المريض من الجراثيم الضارة الموجودة على يديك.	1 قبل ملامسة المريض
متى؟ لماذا؟	نظف يديك قبل القيام بإجراء يستدعي التنظيف أو التطهير مباشرة. لحماية المريض من انتقال الجراثيم الضارة إليه، بما فيها جراثيم المريض نفسه.	2 قبل القيام بإجراء يستدعي التنظيف أو التطهير
متى؟ لماذا؟	نظف يديك بعد التعرض لسوائل جسم المريض مباشرة (وبعد خلع القفازات) لحماية نفسك ومحيط تقديم الرعاية الصحية من جراثيم المريض الضارة	3 بعد التعرض لخطر ملامسة سوائل من جسم المريض
متى؟ لماذا؟	نظف يديك بعد ملامسة المريض و ما يحيط به مباشرة، عند مغادرتك محيط المريض. لحماية نفسك ومحيط تقديم الرعاية الصحية من جراثيم المريض الضارة	4 بعد ملامسة المريض
متى؟ لماذا؟	نظف يديك بعد لمس أي شيء أو أي أثاث في محيط المريض المباشر، عند مغادرتك - حتى لو لم تلمس المريض. لحماية نفسك ومحيط تقديم الرعاية الصحية من جراثيم المريض الضارة	5 بعد ملامسة محيط المريض

أنقذوا الأرواح  
نظفوا أيديكم

سلامة المرضى

التحالف العالمي لرعاية صحية أكثر أماناً

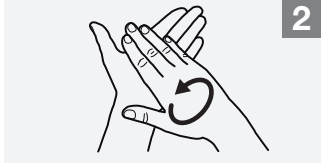


منظمة  
الصحة العالمية

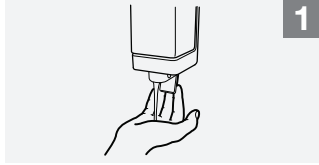
# كيف تغسل يديك؟

اغسل يديك عند اتساخهما بشكل ظاهر للعيان! أو استخدم مستحضرا لفرك اليدين

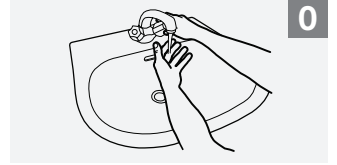
مدة الإجراء من 40 إلى 60 ثانية



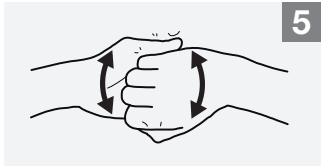
افرك اليدين بدعك الراحتين.



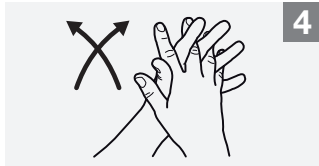
ضع مقداراً من الصابون يكفي لتغطية اليدين معاً.



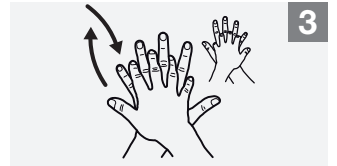
بلل اليدين بالماء.



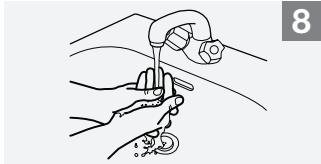
افرك بظهر أصابع اليد اليمنى راحة اليد اليسرى ،  
وظهر أصابع اليد اليسرى راحة اليد اليمنى مع  
قبض الأصابع.



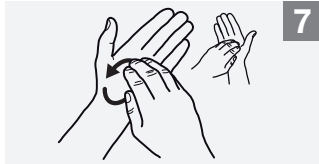
خلل الأصابع وشبكهما مع فرك الراحتين.



افرك ظهر اليد اليسرى براحة اليد اليمنى مع  
تشبيك الأصابع ثم افعل نفس الشيء باليد اليمنى.



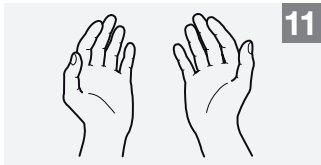
اشطف يديك بالماء.



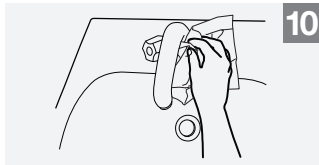
افرك راحة اليد اليمنى بحركة دائرية إلى الخلف  
وإلى الأمام بحيث تشبك أصابع اليد اليمنى راحة  
اليد اليسرى والعكس بالعكس.



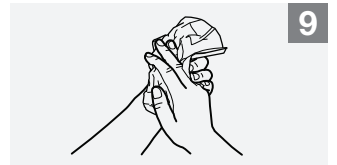
افرك ظهر الكف الأيمن بإبهام اليد اليسرى بشكل  
دائري ثم افرك ظهر الكف الأيسر بإبهام  
اليد اليمنى.



ها قد أصبحت يداك آمنتين لتقديم الرعاية.



استخدم المنشفة لغلغ الصنوبر.



جفف اليدين جيداً بمنشفة تستخدم مرة  
واحدة فقط.

أنقذوا الأرواح  
نظفوا أيديكم

سلامة المرضى  
التحالف العالمي لرعاية صحية أكثر مأمونية

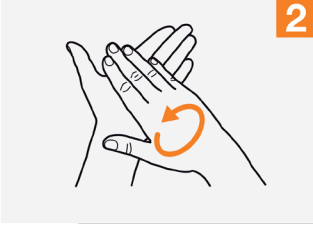


منظمة  
الصحة العالمية

# كيف تفرك يديك؟

افرك يديك لتنظيفهما ! اغسلهما عند اتساخهما بشكل ظاهر للعيان.

مدة الإجراء من 20 إلى 30 ثانية



افرك اليدين بدعك الراحيتين.



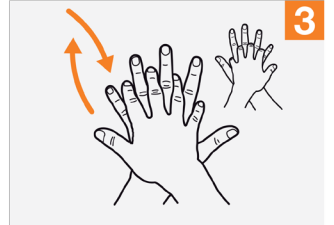
املاً راحة إحدى يدك بالمستحضر ووزعه على كلتا اليدين.



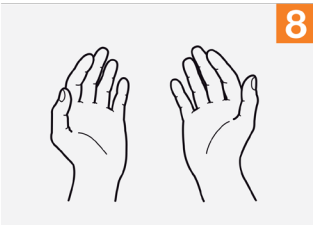
افرك ظهر أصابع اليد اليمنى مع راحة اليد اليسرى ، وظهر أصابع اليد اليسرى مع راحة اليد اليمنى مع قبض الأصابع.



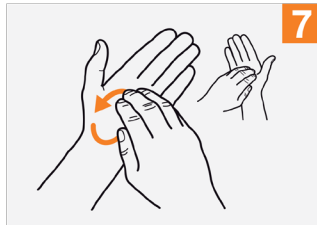
خلل الأصابع وشبكهما مع فرك الراحيتين.



افرك ظهر اليد اليسرى براحة اليد اليمنى مع تشبيك الأصابع ثم افعل الشيء نفسه باليد اليمنى.



عندما تجف يدك، تصح أمانة لتقديم الرعاية.



افرك اليد اليمنى بحركة دائرية إلى الخلف وإلى الأمام بحيث تشبك أصابعها براحة اليد اليسرى والعكس بالعكس.



افرك إبهام اليد اليسرى بشكل دائري براحة اليد اليمنى وكرر نفس العملية بالنسبة لإبهام اليد اليمنى.

أنقذوا الأرواح  
نظفوا أيديكم

سلامة المرضى

التحالف العالمي لرعاية صحية أكثر أماناً



منظمة  
الصحة العالمية

أخذت منظمة الصحة العالمية جميع الاحتياطات المأمونة للتحقق من صحة المعلومات الواردة بهذه الوثيقة. بيد أنه يتم توزيع الوثيقة دون أي ضمان من أي نوع صريحاً أو ضمنيّاً. ومن ثم تقع مسؤولية استخدام ونشر المواد الواردة بها عن عاتق القارئ. وأن تحصل المنظمة أي مسؤولية لاجئة عن إساءة استعمالها. تقدم منظمة الصحة العالمية بوالف الشكر إلى مستشفيات حريف الجامعية، التيما أعضاء برنامج مكافحة العدوى. مشاركتهم الفعالة في إعداد هذه المواد.



إعداد : قسم مكافحة العدوى ووبانيات المستشفى  
٢٠١٨-٥١٤٣٩ م

مستشفى الملك فيصل التخصصي ومركز الأبحاث  
إدارة المسؤولية الاجتماعية  
ص.ب ٣٣٥٤ الرياض ١١٢١١  
المملكة العربية السعودية  
هاتف ٠١١٤٦٤٧٢٧٢  
موقع المستشفى الإلكتروني:  
[www.kfshrc.edu.sa](http://www.kfshrc.edu.sa)

INF-18-002