

نظافة اليدين: لماذا، وكيف ومتى؟

لماذا؟

- لأن آلاف الأشخاص يلقون حتفهم كل يوم في شتى بقاع العالم جراء العدوى المكتسبة أثناء تلقي الرعاية الصحية.
- لأن اليدين هما السبيل الرئيسي لانتقال الجراثيم أثناء الرعاية الصحية:
- لذا، تعد نظافة اليدين الوسيلة الأكثر أهمية لتجنب انتقال الجراثيم الضارة، وتوقي العدوى المصاحبة للرعاية الصحية.
- توضح هذه النشرة كيف ومتى تتم نظافة اليدين.

كيف ننظف أيدينا؟

- نظف يديك عن طريق فركهما بمستحضر يحتوي على الكحول . إذ يُعد الكحول الوسيلة المفضلة لتطهير اليدين روتينيًا إذا لم تكونا متسختين بشكل ظاهر للعيان، كما أنه سريع وأكثر فعالية وتحمله اليدان بشكل أفضل من الماء والصابون .
- اغسل يديك بالماء والصابون عند اتساخهما أو تلوثهما بالدم أو بسوائل الجسم الأخرى بشكل ظاهر للعيان، أو بعد استخدام المرحاض.
- عند الشك في التعرض لعوامل ممرضة بوجية (spore forming pathogens)، مثل فاشيات المطثية العسيرة (*clostridium difficile*)، أو ثبوت ذلك ، يستحسن غسل اليدين بالماء والصابون

من الذي يجب أن يهتم بنظافة 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 بشكل صحيح وفي الوقت المناسب.

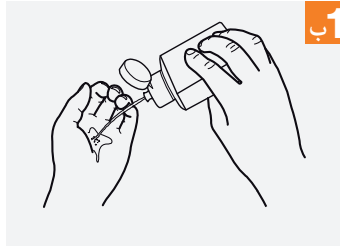
كيف تفرك يديك؟

افرك يديك لتنظيفهما! اغسلهما عند اتساخهما بشكل ظاهر للعيان.

مدة الإجراء من 20 إلى 30 ثانية



افرك اليدين بدعك الراحتين.



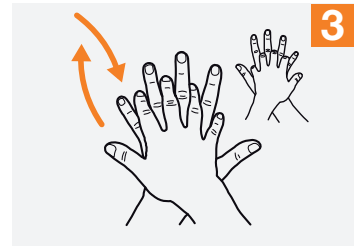
املاً راحة إحدى يدك بالمستحضر ووزعه على كلتا اليدين.



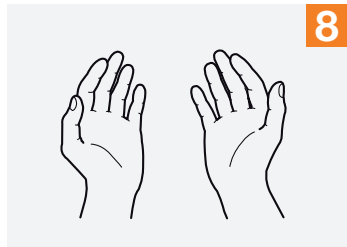
افرك ظهر أصابع اليد اليمنى مع راحة اليد اليسرى، وظهر أصابع اليد اليسرى مع راحة اليد اليمنى مع قبض الأصابع.



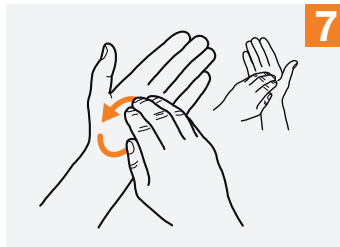
خلل الأصابع وشبكهما مع فرك الراحتين.



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



عندما تجف يدك، تصبح آمنة لتقديم الرعاية.



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

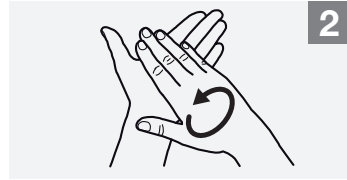


افرك إبهام اليد اليسرى بشكل دائري براحة اليد اليمنى وكرر نفس العملية بالنسبة لإبهام اليد اليمنى.

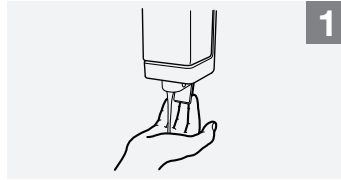
كيف تغسل يديك؟

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

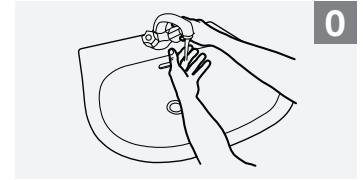
مدة الإجراء من 40 إلى 60 ثانية



افرك اليدين بدعك الراحتين.



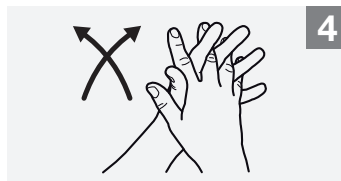
ضع مقداراً من الصابون يكفي لتغطية اليدين معاً.



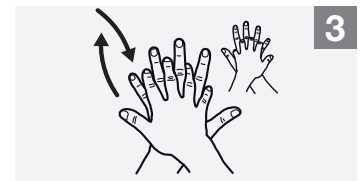
بلل اليدين بالماء.



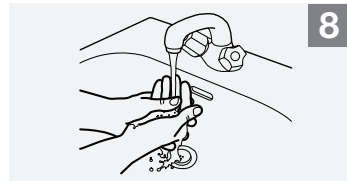
افرك بظهر أصابع اليد اليمنى راحة اليد اليسرى ،
وظهر أصابع اليد اليسرى براحة اليد اليمنى مع
قبض الأصابع.



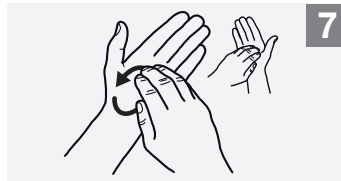
خلل الأصابع وشبكهما مع فرك الراحتين.



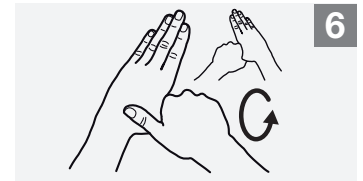
افرك ظهر اليد اليسرى براحة اليد اليمنى مع
تشبيك الأصابع ثم افعل نفس الشيء باليد اليمنى.



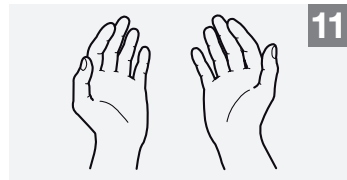
اشطف يديك بالماء.



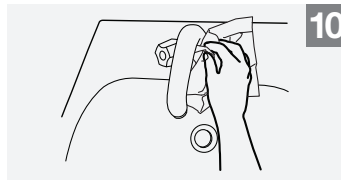
افرك راحة اليد اليمنى بحركة دائرية إلى الخلف
وإلى الأمام بحيث تشبك أصابع اليد اليمنى براحة
اليد اليسرى والعكس بالعكس.



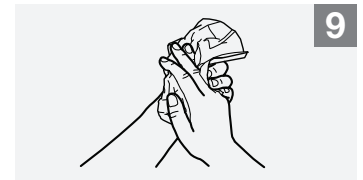
افرك ظهر الكف الأيمن بإبهام اليد اليسرى بشكل
دائري ثم افرك ظهر الكف الأيسر بإبهام
اليد اليمنى.



ها قد أصبحت يداك آمنتين لتقديم الرعاية.



استخدم المنشفة لعلق الصنبور.



جفف اليدين جيدا بمنشفة تستخدم لمرة
واحدة فقط.

تذكر من فضلك:

- عدم استخدام الأظافر الصناعية أو المطولة عند ملامسة المريض بشكل مباشر.
- المواظبة على تقليم الأظافر.

العناية باليدين:

- اعتن بيديك باستخدام كريم أو محلول واقي بشكل منتظم، يومياً على الأقل.
- لا تغسل يديك بالماء والصابون بشكل روتيني مباشرة قبل أو بعد فركهما بمستحضر يحتوي على كحول.
- لا تستخدم الماء الساخن في شطف يديك.
- بعد فرك يديك أو غسلهما، دعهما تجفان تماماً قبل ارتداء القفازات.

الصفحة 3 من 7

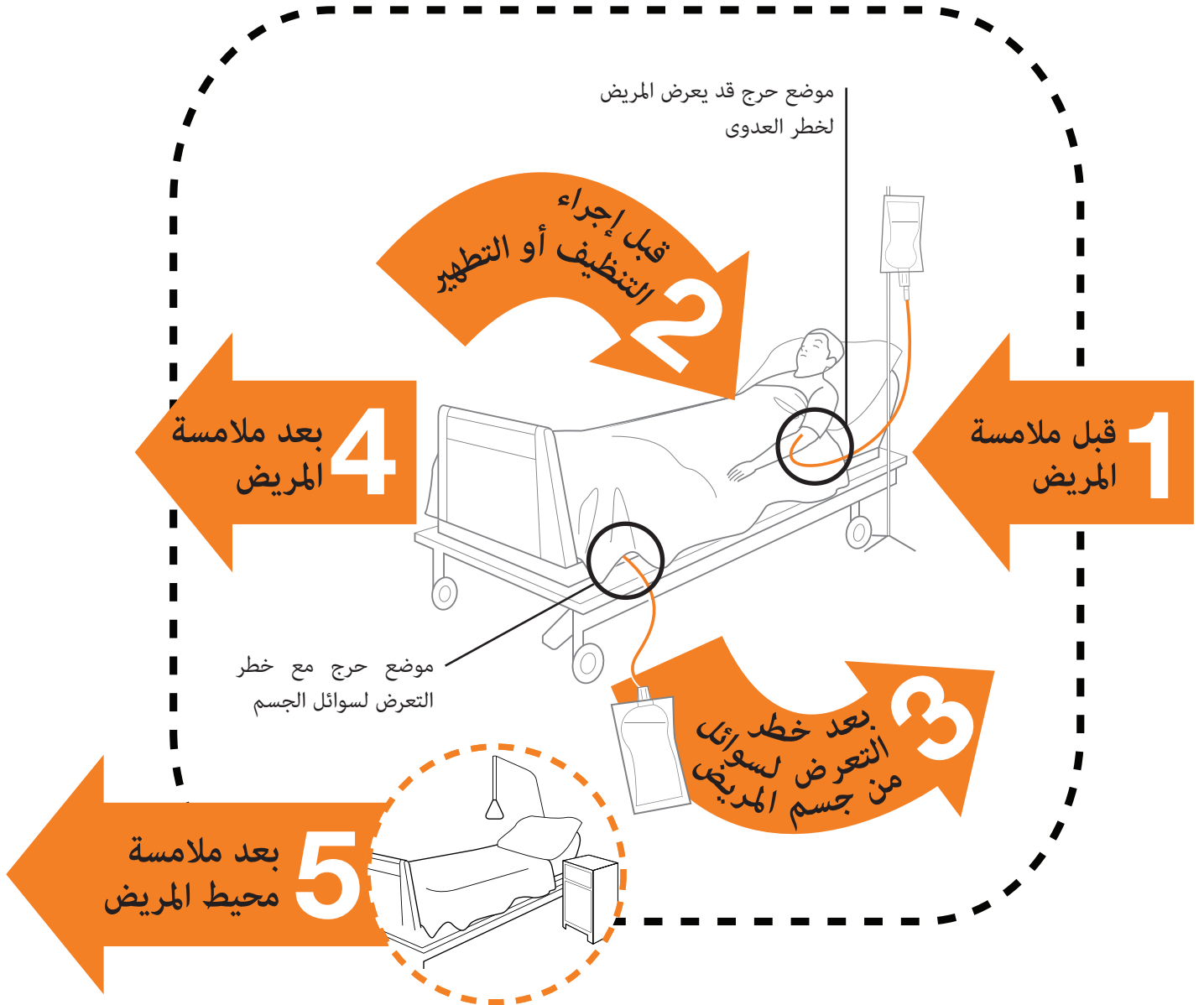
تتقدم منظمة الصحة العالمية بوافر الشكر إلى مستشفيات جنيف لجامعية، لاسيما أعضاء برنامج مكافحة العدوى، لمشاركتهم الفعالة في إعداد هذه النشرة.

يبد أنه يتم توزيع الوثيقة دون أي ضمان من أي نوع تصريحاً أو تلميحاً. ومن ثم تقع مسؤولية استخدام وتفسير المواد الواردة بها على عاتق القارئ. ولن تتحمل المنظمة أي مسؤولية ناجمة عن إساءة استعمالها.

اتخذت منظمة الصحة العالمية جميع الاحتياطات المعقولة للتحقق من صحة المعلومات الواردة بهذه الوثيقة.

متى يجب تنظيف اليدين؟

اللحظات الخمس لنظافة اليدين*



*ملحوظة: يجب تنظيف اليدين عند حدوث أي من اللحظات الموضحة بغض النظر عن ارتداء القفازات أو لا.

1 قبل ملامسة المريض

لماذا؟ لحماية المريض من العدوى الموضعية، وفي بعض الحالات، من العدوى الخارجية المنشأ، الناجمة عن وجود الجراثيم الضارة على يديك.

متى؟ نظف يديك عند الاقتراب من المريض قبل ملامسته*

قبل المصافحة، أو لمس جبين أحد الأطفال
قبل مساعدة المريض في أنشطة الرعاية الشخصية: في التحرك، والاستحمام، وتناول الطعام، وارتداء الملابس، ... وما إلى ذلك
قبل تقديم الرعاية، والمعالجات الأخرى غير المختزقة لجلد المريض: وضع أقنعة الأكسجين، والتدليك. قبل إجراء فحص جسماني غير غزوي: قياس النبض، وضغط الدم، وتسْمُعُ الصدر، وتسجيل مخطط كهربية القلب ECG

2 قبل إجراء التنظيف أو التطهير

لماذا؟ لحماية المريض من انتقال الجراثيم الضارة إليه، بما فيها جراثيم المريض نفسه.

متى؟ نظف يديك مباشرة قبل ملامسة أي موضع حرج قد يعرض المريض لخطر العدوى (مثل، الأغشية المخاطية، أو الجلد غير السليم، أو جهاز طبي يخترق الجلد)*.

مواقف تطبيق اللحظة الثانية:

قبل تنظيف أسنان المريض، ووضع قطرة العين، والفحص الإصبعي المهبلي أو المستقيمي، وفحص الفم، والأنف، والأذن بأداة أو دون أداة، ووضع تحميلة شرجية أو مهبلية، والشفط المخاطي
قبل تضييد جرح بأداة أو دون أداة، أو وضع مرهم على حويصلة، أو الحقن والوخز من خلال الجلد
قبل إدخال جهاز طبي يخترق الجلد (قنية أنفية، أو أنبوب أنفي معدي، أو أنبوب داخل الرغامى، أو قنطار بولي، أو تصريف خارجي للسوائل، أو قنطار خلال الجلد، أو تصريف السوائل عبر أنبوب)، أو فتق أو فتح دارة أي جهاز طبي يخترق الجلد (للغذاء، للدواء، للنزح، للشفط، لغرض المراقبة)
قبل إعداد الطعام، الدواء، المستحضرات الصيدلانية، والمواد المعقمة

3 بعد خطر التعرض لسوائل الجسم

لماذا؟ لحمايتك من العدوى الموضعية أو العدوى بجراثيم المريض الضارة، وحماية بيئة الرعاية الصحية من انتشار الجراثيم.

متى؟ نظف يديك فور الانتهاء من أي إجراء ينطوي على خطر التعرض لسوائل الجسم (وبعد نزع القفازات)*

مواقف تطبيق اللحظة الثالثة:

عند الانتهاء من ملامسة الأغشية المخاطية، والجلد غير السليم .
بعد الحقن أو الوخز الجلدي؛ بعد إدخال جهاز طبي يخترق الجلد (أنبوب تدفق السوائل عبر الوريد، قنطار، أنبوب، أنبوب النزح، وما إلى ذلك)؛ بعد تمزيق أو فتح دارة مختزقة لجلد المريض.
بعد نزع جهاز طبي يخترق الجلد.
بعد نزع أي نوع من المواد التي توفر الحماية (منديل، ضمادة، شاش، فوطة صحية، وما إلى ذلك).
بعد تسليم عينة من مادة عضوية، وبعد تنظيف المفرغات وأي سوائل أخرى للجسم، وبعد تنظيف الاسطح الملوثة أو الأشياء المتسخة (أغطية الأسرة المتسخة، اطقم الاسنان الاصطناعية، والأدوات، المبوللة ووعاء التبول في السرير، ودورات المياه وما إلى ذلك).

4 بعد ملامسة محيط المريض

لماذا؟ لحمايتك من العدوى الموضعية بجراثيم المريض التي قد توجد على الأسطح /الأشياء المحيطة بالمريض، و حماية بيئة الرعاية الصحية من انتشار الجراثيم.

متى؟ نظف يديك عند مغادرة مكان المريض، و بعد ملامسته*

مواقف تطبيق اللحظة الرابعة، إذا تطابقت مع آخر ملامسة للمريض قبل مغادرته:
بعد المصافحة، أو لمس جبين أحد الأطفال.
بعد مساعدة المريض في أنشطة الرعاية الشخصية: الحركة، والاستحمام، وتناول الطعام، وارتداء الملابس، ... وما إلى ذلك.
بعد تقديم الرعاية، والمعالجات الأخرى غير المختزقة لجلد المريض: وضع أقنعة الأكسجين، والتدليك.
بعد إجراء فحص لا يخترق جلد المريض: قياس النبض، وضغط الدم، وتسْمُعُ الصدر، وتسجيل مخطط كهربية القلب ECG

5 بعد ملامسة محيط المريض

لماذا؟ لحمايتك من الاستعمار بجراثيم المريض التي قد توجد على الأسطح /الأشياء المحيطة بالمريض، و حماية بيئة الرعاية الصحية من انتشار الجراثيم.

متى؟ نظف يديك بعد ملامسة أي شيء أو أي أثاث عند مغادرة محيط المريض، دون ملامسته*.

تطبق هذه اللحظة الخامسة على المواقف التالية إذا توافقت مع آخر مرة تم فيها ملامسة محيط المريض، دون ملامسة المريض نفسه:
بعد أحد الأنشطة المضمنة ملامسة جسدية مع محيط المريض: تغيير أغطية السرير بينما المريض خارج الفراش، تثبيت عجلة السرير، وتنظيف الطاولة الجانبية.
بعد أحد أنشطة الرعاية: تعديل سرعة تدفق السوائل عبر الوريد، تنظيف أجهزة المراقبة والإنذار.
بعد ملامسة أي أسطح أو جوامد أخرى (ملحوظة: يجب في الوضع الأمثل، تجنب الأنشطة غير الضرورية مثل: مثل الانحناء تجاه السرير، الانحناء تجاه الطاولة الجانبية).

*ملحوظة: يجب تنظيف اليدين في جميع اللحظات المذكورة آنفا بغض النظر عن ارتداء القفازات او لا.

نظافة اليدين واستعمال القفازات الطبية

هرم القفاز - للمساعدة في اتخاذ قرار متى يتم (أو لا يتم) ارتداء القفازات

ينبغي ارتداء القفازات وفقاً للاحتياجات القياسية ومحاذير التلامس. يعرض الهرم تفصيلاً بعض الأمثلة السريرية التي لا يوصى فيها باستعمال القفازات، وأخرى يوصى فيها باستعمال قفازات الفحص والقفازات المعقمة.

- استعمال القفازات الطبية ليس بديلاً عن تنظيف اليدين.
- يجب تنظيف اليدين كلما كان ذلك ملائماً بغض النظر عن دواعي استعمال القفازات.
- انزع القفازات لتنظف يديك عند حدوث ما يدعو لذلك أثناء ارتدائها.
- تخلص من القفازات بعد كل مهمة ونظف يديك - قد تحمل القفازات الجراثيم.
- ارتد القفازات عندما يكون هناك داعٍ لذلك فحسب وفقاً للاحتياجات القياسية ومحاذير الملامسة (انظر الأمثلة في الهرم أدناه) - وإلا أصبحت القفازات خطراً رئيسياً لنقل الجراثيم.

الهرم القفازات المعقمة الموصى باستعمالها

قبل أي إجراء جراحي، أو ولادة مهبلية، أو إجراءات شعاعية غزوية؛ أو تركيب موصلة وعائية (الخطوط المركزية)؛ أو الإعداد لتغذية كاملة بالحقن والعوامل العلاجية الكيميائية.

يوصى بقفازات الفحص في المواقع السريرية

عند احتمال ملامسة الدم، وسوائل الجسم، و الإفرازات، والمفرغات، والأشياء التي تلتطخت بسوائل الجسم بشكل ظاهري.

عند التعرض للمريض مباشرة: ملامسة الدم؛ ملامسة الأغشية المخاطية والجلد غير السليم؛ واحتمال وجود كائنات حية شديدة العدوى والخطورة، وعند حدوث الأوبئة أو الطوارئ؛ وعند الغرس أو النزاع من الوريد؛ وسحب الدم، وانقطاع الخط الوريدي، وفحص الحوض أو المهبل، وتفريغ النظم غير المغلقة للأنايب داخل الرغامي.

عند التعرض للمريض بشكل غير مباشر: تفريغ أوعية القية، مناولة الأدوات أو تنظيفها؛ معالجة النفايات؛ تنظيف سوائل الجسم المُرَافَة.

لا يوصى بالقفازات (فيما عدا الاحتياطات عند ملامسة المريض)

عندما يكون من غير المرجح التعرض للدم أو سوائل الجسم، أو بيئة ملوثة

عند التعرض للمريض بشكل مباشر: قياس ضغط الدم، و الحرارة، والنض؛ إعطاء حقنة تحت الجلد أو في العضل؛ عند مساعدة المريض على الاغتسال وإلباسه ملابس؛ ونقل المريض؛ العناية بعين المريض وأذنه (دون إفراز)؛ وعند تحريك أنبوب تدفق السوائل عبر الوريد باليد عند توقف تسرب السوائل أو الدم.

عند التعرض للمريض بشكل غير مباشر: باستخدام الهاتف؛ وكتابة بيانات المريض؛ وإعطاء أدوية فموية؛ وتوزيع أو جمع أواني تقديم الطعام للمريض؛ ونزع أو استبدال أغطية سرير المريض؛ ووضع جهاز التهوية دون الحاجة لاختراق جلد المريض، أو وضع قنية أكسجين؛ وعند تحريك أثاث غرفة المريض.

مسرد المصطلحات

تركيبية تحتوي على كحول	مستحضر كحولي (في شكل سائل، أو جل، أو رغوة)، أُعد للاستعمال على اليدين لتطهيرهما.
سوائل الجسم	وتشمل الدم؛ المفرغات مثل البول؛ والبراز؛ والقيء؛ والعقي، والسائل النُفاسي، والإفرازات مثل اللعاب، والدموع، والمني، اللبأ، واللبن، والإفرازات المخاطية، والشمع، والطلاء؛ والنضحات، والرشحات مثل اللمفية، والسائل الجنبي، والسائل النخاعي، وسوائل الاستسقاء، والقيح (ما عدا العرق)، و العينات العضوية مثل الأنسجة، والخلايا، والأعضاء، ونقي العظم، والمشيمة.
إجراء التنظيف / التطهير	أي نشاط من أنشطة الرعاية ينطوي على اتصال مباشر أو غير مباشر بالأغشية المخاطية، والجلد غير السليم، وتركيب جهاز طبي يخترق الجلد. وينبغي عدم انتقال أي جراثيم أثناء هذا الإجراء.
موضع حرج	ترتبط الموضع الحرجة بخطر الإصابة بالعدوى. و تنطبق إما على مواضع الجسم أو على الأجهزة الطبية التي يجب حمايتها من الجراثيم الضارة (ويُطلق عليها المواضع الحرجة التي قد تعرض المريض لخطر العدوى)، أو مواضع الجسم، أو الأجهزة الطبية التي قد تؤدي إلى تعرض اليد لسوائل الجسم وللعوامل المسببة للأمراض في الدم (يُطلق عليها المواضع الحرجة لخطر التعرض لسوائل الجسم)
رعاية اليدين	إجراءات الوقاية من تهيج الجلد.
نظافة اليدين	أي إجراء لتطهير اليدين بغية الحد من انتقال البكتيريا الجراثيمية (غالباً ما تتم بفرك اليدين بمستحضر كحولي أو غسلهما بالماء والصابون العادي أو الصابون المضاد للمكروبات.
جهاز طبي يخترق الجلد	أي جهاز طبي يدخل الجسم إما عن طريق إحدى فتحات الجسم، أو من خلال الجلد أو عن طريق اختراق الغشاء المخاطي.