



وقائع بخصوص نظافة الأيدي

ماذا يعني ذلك؟

إن نظافة الأيدي تعني تنظيفك ليديك بالماء والصابون أو بمادة كحولية مخصصة لتنظيف اليدين.

لماذا الأمر مهمًا؟

إن نظافة اليدين بشكل جيد هو الطريقة الأكثر فعالية لمنع إنتشار الإلتهابات والعدوى.

فالكثير من الإلتهابات والعدوى كنزلات البرد والإنفلونزا تنجم عن إنتشار الجراثيم من شخص لآخر.

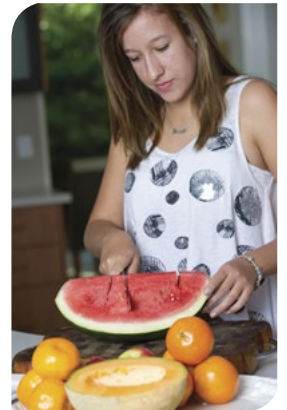
وحتى عندما يكون منظر اليدين نظيفاً فإنها قد تحمل الجراثيم في طياتها رغم ذلك لأن هذه الجراثيم صغيرة جداً وإنك لن تستطيع رؤيتها. ولهذا السبب فإننا عندما نلمس الآخرين أو الأشياء فإننا قد نتسبب في إنتشار الجراثيم دون إدراكنا لذلك.



متى يجب أن تغسل يداك

يجب أن تغسل يداك بشكل صحيح وبكثرة، لا سيما:

- قبل وأثناء وبعد إعداد الطعام
- بعد الذهاب إلى دورة المياه أو تغيير حفاظات الأطفال
- قبل قيامك بتنظيف أنفك أو العطس أو السعال
- عندما تكون أيديك متسخة بشكل واضح
- بعد التدخين
- بعد ملامسة أو مداعبة الحيوانات
- قبل وبعد القيام بالإعتناء بشخص مريض
- حين دخولك إلى أحد مرافق العناية الصحية.





كيف تغسل يداك

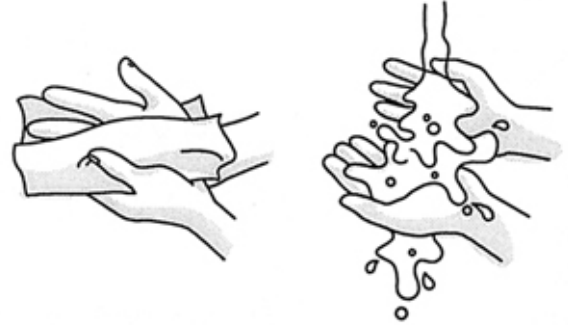
إن معظمنا لا يعيرون الإهتمام لطريقة غسل اليدين لكن من الأهمية بمكان إجراء ذلك وفق الطريقة الصحيحة.

استعمال الماء والصابون

- بلل يداك بالماء ثم عالجها بالصابون.
- أفرك الصابون على الأيدي بأكملها ولا تهمل الجهة الخلفية من يداك وأصابعك وأظافرك ورؤوس الأصابع وما بين الإصابع بدقة متناهية.



- أشطف اليدين تحت المياه الجارية.
- نشف يداك عبر الترتيب عليها بمنديل ورقي أو منشفة.



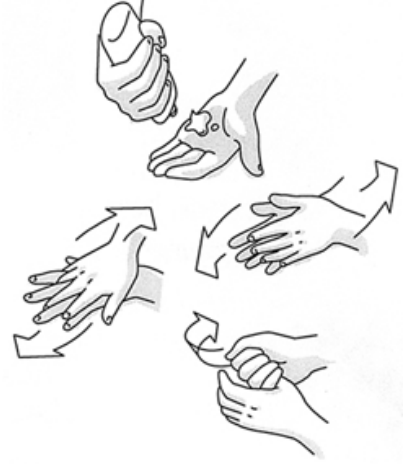
استعمال محلول كحولي الأساس لفرك اليدين

إذا تعذر وجود الماء والصابون، يمكن حينئذ استعمال محلول كحولي الأساس لفرك اليدين.

- استعمال قدرًا كافيًا من محلول فرك اليدين لتغطية كلا اليدين بالكامل.



- أفرك كل أسطح اليدين بأكملها ولا تهمل الجهة الخلفية من يداك وأصابعك وأظافرك ورؤوس الأصابع وما بين الإصابع بدقة متناهية.



- أفرك اليدين سوياً لحين جفافهما.

تتوافر محاليل فرك اليدين كحولية الأساس في عبوات صغيرة يمكنك حملها في محفظتك أو جعبتك أو في جيبك. وهي مثالية ونموذجية للاستعمال أثناء السفر.

نظافة الأيدي في مواقع العناية الصحية

عندما نكون بصحة جيدة ونتمتع باللياقة البدنية فإننا نتمكن عادة من الدفاع عن أنفسنا ومقاومة الجراثيم والإلتهابات. كما إن وجود الجلد الصحي وغير المتشقق لدينا هو إحدى الطرق التي تمكننا من القيام بذلك. وحينما تكون صحتنا غير متعافية مثل الفترة التي تلي التعرّض لعملية جراحية فإن قدرتنا على مكافحة الإلتهابات ستصبح ضعيفة. إن التعرّض لإلتهاب ما في المستشفى قد يؤدي إلى:

- المرض
- المكوث لفترة أطول في المشفى
- فترة أطول لإستعادة العافية
- التوتر الإضافي لدى كل المعنيين.

في كل مرة تزور أحداً ما موجوداً في مرفق للعناية الصحية، سيكون من الأهمية بمكان الشروع بتنظيف يداك حتى وإن كان منظر يداك يبدو نظيفاً.

ويجب أن تتواجد عبوات محلول فرك اليدين في كافة مناطق العناية بالمرضى وفي مناطق تكاثر الناس لدى مرفق العناية الصحية.



ان نعمل سوياً

لقد أظهرت البحوث إن تحسين نظافة الأيدي:

- في عِداد العاملين في مجال العناية الصحية قد يُخفّض إنتشار الجراثيم في بيئة المشافي عمومًا
- تحمي المرضى والعاملين في مجال العناية الصحية على حد السواء
- تُخفّض عدد الإلتهابات والأمراض المرافقة للرعاية الصحية.

لقد حسّنت مستشفيات ولاية غربي أستراليا تسهيلات الوصول إلى منتجات نظافة الأيدي لعاملِي الرعاية الصحية وذلك عبر وضع مواد فرك اليدين بمحاليل كحولية الأساس في متناول كل منطقة قريبة من سرير للمريض.



يجب أن يقوم موظف الرعاية الصحية الذي يعتني بك بغسل يديه أمام ناظريك دائمًا. وإذا لم تره يفعل ذلك وكنت قلقًا جراء ذلك، فما عليك رجاءً سوى تذكيره بالأمر.

وقد شاركت دائرة الصحة في ولاية غربي أستراليا ومشافي الولاية العامة في المبادرة الوطنية لنظافة الأيدي (NHHI) منذ سنة ٢٠٠٩. وهذه المبادرة هي برنامج تم تطويره من قِبَل المفوضية الأسترالية للسلامة والجودة في العناية الصحية لتحسين نظافة الأيدي ضمن المستشفيات الأسترالية.

إن جزء كبير من المبادرة هو الملاحظة الدورية والتدقيق في ممارسات نظافة الأيدي لدى العاملين في مجال الرعاية الصحية إزاء إعتنائهم بالمرضى. ثم تم تقديم هذه المعلومات لعمال الرعاية الصحية لمساعدتهم في مجال تحسين ممارسات نظافة الأيدي.

إن ولاية غربي أستراليا هي في عداد الولايات الأولى في أستراليا التي تُعلن علنًا عن هذا المستوى من المعلومات وهي ملتزمة في إشعار عامة الناس في غربي أستراليا بأداء المستشفيات.

إن معطيات المطابقة بخصوص نظافة الأيدي متوفرة هنا (بالإنجليزية):

<http://www.health.wa.gov.au/handhygiene/monitoring/index.cfm>



للإطلاع على المزيد من المعلومات إتصل بشعبة التحكم بالإلتهابات في المستشفى القريب منك أو بهيئة نظافة الأيدي في أستراليا عبر موقعها على الشبكة: <http://www.hha.org.au/ContactUs.aspx>

تذكّر

- إن نظافة الأيدي تعني تنظيف يداك بالماء والصابون أو بمحلول فرك الأيدي كحولي الأساس.
- إن النظافة الجيدة للأيدي تخفّض من إنتشار الجراثيم والإلتهابات.

المزيد من المعلومات

منسّق نظافة الأيدي في غربي أستراليا

هاتف: 9222 2197

بريد إلكتروني: handhygienewa@health.wa.gov.au