

كيف نغسل اليدين بالطريقة الصحيحة؟

Posted on 2020 ,29 فبراير



Category: **صور**

: بواسطة

لكي نغسل يدينا على نحو فعال يجب القيام بما يلي

- إزالة الخواتم أو أية مجوهرات أخرى نلبسها في اليدين والأصابع
- استخدام الماء الدافئ وتبلييل اليدين بالماء تمامًا
- أخذ الصابون (بحجم 1 إلى 3 مل) وصنع رغوة كثيفة على اليدين
- غسل اليدين برغوة الصابون لمدة 15 ثانية، والانتباه إلى غسل المنطقة بين الأصابع وظاهر اليدين والمعصمين والساعدين
- التنظيف تحت الأظافر
- غسل اليدين جيداً بالماء الجاري تحت الحنفية
- تجفيف اليدين بمنشفة جديدة نظيفة أو بآلة التجفيف
- إغلاق الصنوبر باستخدام منديل ورقي
- تجنّب لمس الأسطح القذرة عند مغادرة التواليت

نصائح أخرى

- (تغطية جميع الجروح ولبس القفازات لحماية نفسك، (من السهل أن تصاب الجروح بالعدوى والالتهابات
- الأظافر الاصطناعية وطلاء الأظافر المتقشر، يسيران جنباً إلى جنب مع زيادة عدد الجراثيم على الأظافر، لذا يجب التأكد من غسل الأظافر جيداً
- تجنب وضع اليدين على العينين أو الأنف أو الفم
- ومن المسلم به تماماً، أن أيّ تلامس مع سوائل عضوية يعني حدوث العدوى والالتهاب
- إن استخدام الصابون السائل ذي الاستخدام الواحد من أفضل الحلول، وعند استخدام الأوعية التي يعاد استخدامها، يجب التأكد من غسلها جيداً وتجفيفها، قبل تعبئتها بالصابون السائل مرة أخرى، وإذا لزم الأمر ينبغي وضع لوح الصابون على صحن يسمح بتصفية الماء والرغوة

متى يجب غسل اليدين ؟

- قبل و بعد تناول الطعام
- عندما تكون اليدين متسختين بشكل واضح
- (بعد الذهاب إلى المراض (وكذلك بعد تغيير الحفاضات باستعمالها كافة
- بعد تنظيف و ملامسة الأنف و بعد العطس في اليدين
- قبل وبعد: الأكل أو لمس الأطعمة أو الشرب أو التدخين
- بعد لمس اللحوم الحمراء، أو الدجاج أو السمك النيء غير المطبوخ
- بعد تنظيف الفضلات والقمامة، أو بعد ملامسة الأسطح الملوثة بالقمامة، مثل علب القمامة أو الملابس المتسخة
- بعد زيارة أشخاص مرضى أو العناية بهم
- قبل تحضير أو أخذ الأدوية
- بعد ملامسة السوائل مثل الدم أو السوائل العضوية الأخرى، مثل القيء أو اللعاب
- قبل العناية أو معالجة الجرح، وبعد العناية به ومعالجته
- قبل وضع العدسات اللاصقة وبعد إزالتها
- عند ملامسة الحيوانات المنزلية أو البرية أو التعامل مع فضلاتها
- بعد التعامل مع أطعمة الحيوانات أو معالجتها

نصائح لغسل اليدين

من المهم جداً التأكد من أن الموظفين يغسلون أيديهم بالشكل الصحيح بعد استخدام المراض، للحد من انتقال العدوى المعدية- المعوية

ومن الضروري جداً غسل اليدين بالصابون (غسلهما بالماء فقط لا يكفي)، ويفضل استخدام الماء الدافئ الجاري من الحنفية، علماً

أن درجة حرارة الماء لا تؤثر في فاعلية وكفاءة النظافة

كما يفضل فرك اليدين لمدة 15 ثانية على الأقل (ولفترة أطول إذا كانت اليدين متسختين بشكل واضح). وللتأكد من غسل يديك لفترة كافية

المراجع:

1- [كيف نغسل اليدين بالطريقة الصحيحة؟](#) . طبيبي . روجع بتاريخ 28 ديسمبر 2019م

2- [غسل اليدين](#) . وزارة الصحة السعودية . روجع بتاريخ 28 ديسمبر 2019م