

غسل اليدين

Hand Washing

Handwashing is one of the best ways to protect yourself and your family from getting sick.

When you are in the hospital or being cared for by others, your caregivers and visitors also need to wash their hands often. Ask everyone if they have washed their hands before they touch you or things that may be used in your care.

Hand washing also needs to occur at home where care is done by the patient or family member. Hand washing must always be the first and last step of care and is needed even if gloves are worn.

يُعد غسل اليدين من أفضل الطرق لحماية نفسك وعائلتك من الإصابة بالمرض.

وعندما تكون في المستشفى أو إذا كنت تتلقى الرعاية من الآخرين، فيتعين على مقدمي الرعاية والزائرين أيضًا الاهتمام بغسل أيديهم بشكل متكرر. ويمكنك سؤال كل شخص عما للتأكد مما إذا كان قد غسل يديه قبل لمسك أو لمس الأشياء التي قد تستخدم أثناء رعايتك.

كما يجب أن يتم غسل اليدين في المنزل عند تقديم الرعاية من قبل المريض أو أحد أفراد الأسرة. ويجب دائمًا أن يكون غسل اليدين هو أول وآخر خطوة عند القيام بخدمة الرعاية حتى مع ارتداء القفازين.

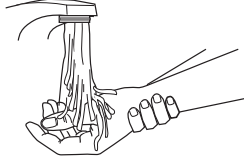
How to Wash Your Hands

- Wet your hands with clean, running water (warm or cold), turn off the tap and apply soap.
- Lather your hands by rubbing them together with the soap. Lather the backs of your hands, between your fingers, and under your nails. You can use a nail brush or old tooth brush to get under and around your nails.
- **Scrub your hands for at least 20 seconds.**
- Rinse your hands well under clean, running water.
- Use a paper towel or clean towel in your hand to turn off the water. This keeps your hand clean when you touch the faucet handle, which is not clean.
- Dry your hands using a clean towel or air dry them.

كيفية غسل اليدين

- بلل يديك بمياه جارية نظيفة (دافئة أو باردة)، ثم أغلق الصنبور واستخدم الصابون.
- اجعل الرغوة تغطي اليدين عن طريق فركهما معًا بالصابون. افرك برغوة الصابون ظهر يديك وما بين أصابعك وتحت أظافرك. يمكن استخدام فرشاة أظافر أو فرشاة أسنان قديمة لتنظيف ما تحت وحول الأظافر.
- **افرك يديك لمدة 20 ثانية على الأقل.**
- اشطف يديك جيدًا بالماء الدافئ مع ترك الماء جاريًا.
- استخدم منشفة ورقية أو منشفة عادية نظيفة في يدك لإغلاق الماء. ويبقى ذلك يدك نظيفة عند لمس مقبض الصنبور غير التنظيف.
- جفف يديك بمنشفة نظيفة أو جففهما في الهواء.

خطوات غسل اليدين Hand Washing Steps



بلل يديك وأغلق الماء
وأضف الصابون.
Wet hands, turn off
water and add soap.



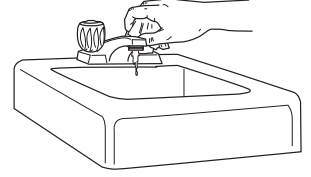
رغوة الصابون وفرك اليدين لمدة 20
ثانية على الأقل.
Lather soap and scrub hands for
at least 20 seconds.



اشطف.
Rinse.



جفف
Dry.



أغلق الصنبور بالمنشفة.
Turn off faucet with towel.

Key Times to Wash Your Hands

- After blowing your nose, coughing, or sneezing
- Before, during and after preparing food
- Before eating
- Before and after caring for someone at home who is sick
- Before and after treating a cut or wound
- After using the toilet
- After changing diapers or cleaning up a child who has used the toilet
- After touching an animal, animal feed or animal waste
- After handling pet food or pet treats
- After touching garbage
- If your hands are visibly dirty or greasy

Remember that hands that look clean can still have germs on them.

الأوقات الأساسية لغسل يديك

- بعد مسح الأنف أو السعال أو العطس
- قبل وأثناء وبعد تحضير الطعام
- قبل الأكل
- قبل وبعد رعاية شخص مريض في المنزل
- قبل وبعد علاج الإصابات أو الجروح
- بعد استخدام المراحيض
- بعد تغيير الحفاضات أو تنظيف الطفل عند استخدامه للمراحيض
- بعد لمس الحيوان أو العلف أو فضلات الحيوانات
- بعد التعامل مع طعام الحيوانات أو مداعبة الحيوانات الأليفة
- بعد لمس القمامة
- إذا كانت يديك متسخة أو عليها دهون بشكل واضح

تذكر أن الأيدي التي تبدو نظيفة يمكن يكون بها جراثيم.

Hand Sanitizer

Washing hands with soap and water is the best way to remove all types of germs and chemicals. If soap and water are not available, use an alcohol-based hand sanitizer with at least 60% alcohol.

To clean your hands, put enough liquid on your hands to wet the front and back of your hands and your fingers. Rub the liquid briskly like you are washing your hands. Be sure to get between your fingers. Rub your hands until they are dry.

معقم اليدين

غسل اليدين بالماء والصابون هو أفضل طريقة لإزالة جميع أنواع الجراثيم والمواد الكيميائية. في حالة عدم توفر الماء والصابون، يمكن استخدام معقم يدين يحتوي على كحول بنسبة 60% على الأقل.

لتنظيف يديك، ضع كمية كافية من السائل على يديك لتبليل مقدمة وخلف يديك وأصابعك. افرك السائل بشكل سريع مثل غسل اليدين. تأكد من تنظيف ما بين أصابعك. افرك يديك حتى تجف.