

# أوقف العدوى!



## للمرضى والزائرين ساهموا لوقف العدوى

اغسل أو عقم يديك بشكل متكرر

كزائر  
إذا كنت بالمستشفى بصفقتك زائر فعليك تنظيف أو تعقيم يديك:

- عند وصولك إلى القسم
- عند مغادرة غرفة المريض
- عند جلب الطعام والشراب لقريبك
- قبل وبعد مساعدة قريبك
- بعد زيارتك إلى المرحاض (غسل اليدين والتعقيم معا)
- بعد تنظيف أنفك وبعد العطس أو السعال

- عند تعقيم اليدين
- ضع يدك تحت الموزع واضغط مرتين
  - افرك يديك بحيث يتم توزيع المعقم في جميع أنحاء اليدين والمعصمين
  - واصل فرك المعقم بيدك إلى أن تشعر أن يديك جافة.

- عند غسل اليدين
- اغسل يديك جيدا لمدة ١٥ ثانية بالماء والصابون
  - اغسل وجفف يديك
  - ألق الحنفية بمنشفة قابلة للتصرف.

بأيدي نظيفة يمكنك تجنب العدوى ونقل العدوى للآخرين

- تحدث العدوى في معظم الأحيان عبر اليدين
- لتجنب العدوى، يجب عليك غسل أو تعقيم يديك بشكل متكرر
- أثناء وجودك في المستشفى للعلاج أو أثناء زيارتك إلى المستشفى

- يمكن استبدال المغسلة بالمعقم
- تعقيم اليدين أكثر فعالية من غسل اليدين. عند تعقيم اليدين تقوم بتنظيف يديك بالمعقم بدلا من الصابون والماء
  - المعقم موجود عند أغلب المغاسل في المستشفيات
  - في معظم الحالات يكون تعقيم اليدين أفضل، ولكن في بعض الحالات فمن المستحسن أن يتم غسل اليدين والتعقيم معا:
  - بعد زيارتك إلى المرحاض
  - إذا كانت يديك متسخة
  - في حال ملامستك الإسهال أو القيء

- كمريض
- إذا كنت بالمستشفى بصفقتك مريض فعليك تنظيف أو تعقيم يديك:
- عند وصولك إلى القسم
  - قبل مغادرة غرفتك
  - قبل الأكل
  - بعد زيارتك إلى المرحاض (غسل اليدين والتعقيم معا)
  - بعد تنظيف أنفك وبعد العطس أو السعال
  - في حال ملامستك الجروح، ضمادات الجروح، أو القسطرة.

## أوقف العدوى!



اغسل أو عقم يديك بشكل  
متكرر



اسعل أو اعطس في منديل  
ورقي أو في كمك



للزوار: تبقى في  
المنزل إذا كنت مريضا