غسل اليدين بطريقة صحية أمر ضروري لحماية نفسك والآخرين من الجراثيم والمواد الكيميائية والأتربة التي يمكن أن تتراكم على يديك طوال اليوم. يوجد بعض المواقف التي يكون من الضروري فيها غسيل ديك، كما يمكنك في بعض المواقف الأخرى الاكتفاء بمعقم اليدين .إذا كان لا يوجد وساخة ظاهرة على يديك. على كل حال، من المهم أن تتبع الطرق الصحيحة في غسل يديك لتنظيفهما بأفضل طريقة

1- **غسل يديك عندما تجد أنهما متسخين** يمكنك غسل يديك في أي وقت تعتقد فيه أنهما متسختين، لكن يوجد بعض المواقف . [١]:التي يكون غسل اليدين فيها ضروريًا، ومن المواقف التي يجب عليك فيها أن تغسل يديك

- .قبل معالجة جرح وبعد الانتهاء من ذلك
- .قبل تحضير الطعام أو تناوله وبعد الانتهاء من ذلك
- .قبل وبعد التعامل مع شخص مريض
- .بعد استخدام الحمام
- .بعد السعال أو العطس أو إفراغ أنفك
- .بعد وضع شيء في القمامة أو أخذ سلة المهملات إلى الخارج
- .بعد تغيير حفاضة
- .بعد التعامل مع حيوان أليف أو أي منتجات حيوانية أو فضلات حيوان
- [٢]بعد وضع العدسات اللاصقة أو نزعها

2- **تأكد من غسل يديك لما لا يقل عن 20-30 ثانية** يمكنك الغسل لمدة أطول من ذلك بالطبع، لكن فقط تأكد من أنك لا تقل عن [٣]. 20 ثانية كحد أدنى

3- **بلل يديك بالمياه الدافئة مع الصابون** تأكد من فرك [٤].افتح الصنبور ومرر يديك تحت الماء مع فرك ما بين الأصابع . .يدك بالكامل من الأمام والخلف حتى ينتشر الصابون على كل نقطة فيها

- اختر غسل يديك تحت الماء الجاري للتأكد من نظافتها حيث إن الماء الراكد قد يحتوي على جراثيم أو بكتيريا

4- **ضع كمية صابون تكفي لتغطية يديك** ضع كمية مساوية لحجم عملة معدنية صغيرة من صابون اليدين على راحة . يدك ثم ابدأ فى فرك يديك ببعضهما حتى تتكون الرغوة

5- **افرك ما بين أصابعك لتنظيفها** ضع إحدى يديك فوق الأخرى بحيث تكون راحة كل يد متجهة للأسفل ثم ضع أصابع يدك . العليا بين أصابع يدك السفلى. حرك يديك لأعلى وأسفل بطول أصابعك للفرك بينها ثم افرك بأصابعك راحة يدك كذلك وكرر [٦].هذه العملية

- اغسل كل يد بهذه الطريقة لمدة 3-5 ثواني

6-**أمسك بإبهامك ولف يدك الأخرى حوله** افرد إصبع إبهام يدك اليسرى ولف يدك اليمنى حوله ثم حرك اليد اليمنى لأعلى وأسفل لفرك . إبهامك ونشر الصابون عليه. بدل بين اليدين بعد ثانيتين أو ثلاث لتنظيف إصبع الإبهام الآخر

7- **افرك راحتي يدك بأصابعك** أبق يدك اليسرى مفتوحة وموجهة لأعلى، وفي الوقت نفسه ضم أصابع يدك اليمنى على بعضها لتفرك . بأطرافها راحة يدك اليسرى. استمر في فرك الصابون على راحة يدك لمدة 3-4 ثواني ثم انتقل إلى تنظيف يدك اليمنى بالطريقة ذاته

8- **اغسل يديك بالكامل** بعد أن تنتهي من ترغية يديك بالصابون وفركهما، ضع يديك تحت الماء الجاري مرة أخرى واترك الماء . يجري عليها ليغسها. خلص يديك من كل الصابون وتأكد أنك لا ترى أي رغوة متبقية

9- **جفف يديك باستخدام منشفة جافة** امسح يديك بمنفشة قطنية جافة، أو يمكنك أن تستخدم بدلًا منها مناديلًا ورقية حيث إن نشر . الجراثيم عبرها أقل احتمالًا

تعقيم اليدين الجراحي (scrubbing)

الأهداف(purpose):

1- للوقاية من انتانات المشافي.
2- للوقاية من انتشار الأحياء الدقيقة (الميكروبات).
3- لازالة البقايا والعضيات المنتقلة من الأيدي والأظافر والساعدين.
4- انقاص عدد الميكروبات المستوطنة الى الحد الأدنى .
5- لتثبيط عودة نمو العضويات السريع

الأدوات(equipments):

1- معقم جراحي (محلول).
2- فرشاة جراحية.

الاجراء:

الرقم	الخطوات	التبرير	تم s	لم يتم u
1	تأمل يديك من أجل أي جروح أوسحجات أو انتانات ،يجب أن يكون جلد اليدين والساعدين سليم بشكل كامل دون آفات مفتوحة أوجلد مجروح. **ملاحظة**:إذا لم يكن الجلد سليم ناقش مع الطاقم الوسائل الوقائية الممكنة	الجروح و أذيات الجلد قد تؤدي إلى حدوث انتانات		
2	ازل الساعات ،الخواتم وأية مجوهرات أخرى وأحفظها في مكان آمن	قد تكون مصادر للجراثيم		
3	تأكد من أن شعرا لرأس والأذنين مغطاة بغطاء الرأس	الشعر وسيلة لنقل العدوى		
4	يجب أن يكون الماسك مريح للأنف والفم	لتسهيل الحركة والعمل		
5	اخترنظارات عينين متناسبة مع الماسك(القناع).			
6	ارفع الأكمام واطوها فوق المرفق بمقدار(4انش)	يجب خلع الملابس تحت بجامة العمليات		
7	اضبط الحنفية على حرارة و معدل جريان ثابت مناسب	كي لايحدث ارتفاع حرارة اليدين		
8	ابعد جسمك عن مغسلة التنظيف ، انحني بشكل خفيف و كن متأكد بأنك بوضعية مناسبة أثناء التعقيم	لتنفيذ الاجراء بشكل سليم		

الغسيل العادي (2/1د):				
9	اغسل اليدين والساعدين بالماء جاعلا اليدين اعلي من المرفق.	لأن اليدين أكثر نظافة من الساعدين		
10	وزع باستخدام المرفق الكمية المرغوب بها من المنظف على اليدين.أملأ اليدين والساعدين بالرغوة من رؤوس الأصابع إلى المرفقين وذلك بحركة دائرية.	لتنظيف اليدين		
11	اشطف ورؤوس الأصابع و الساعدين إلى المرفقين بحركة واحدة محافظا على اليد والمرفق إلى الأعلى فوق مستوى الخصر			
الغسيل الجراحي1(1د):				
12	وزّع الكمية المرغوبة من المعقم في يد باستخدام المرفق أرغ الساعدين من رؤوس الأصابع الى المرفقين لمدة(2/1د).			
13	استخدم المرفق النظيف ،استعمل فرشاة نظيفة،رطب الفرشاة بالمعقم المرغوب واعمل لنصف دقيقة كمايلي: A- عقم الأظافر بشكل كلي. B - عقم الوجوه الأربعة لكل إصبع لإحدى اليدين متحركا من السطح الخارجي إلى الظهر،إلى الراحة ثم الوجه الداخلي للأصابع. C- عقم ظهر وراحة اليد. D- أعد هذه الخطوات لليد الأخرى ل(2/1د).بعد غسيل الفرشاة. ملاحظة:لانستخدم الفرشاة على الساعدين			
14	-تخلص من الفرشاة في السلة جانب المغسلة و ابق يديك فوق السلة و بمستوي الخصر	يبقى الجزء المعقم في المستوى العلوي للجسم		
15	-اشطف كلا اليدين و الساعدين من رؤوس الأصابع إلى المرفق			
الغسيل الجراحي 2(3د)				
16	-وزع من جديد الكمية المناسبة من المعقم و اغسل اليدين و الساعدين باتجاه واحد من رؤوس الأصابع إلى المرفق			

17	-اعد الإجراءات للساعد الأخر لمدة دقيقة			
18	-اشطف كلا اليدين و الساعدين بالتتالي بشكل كامل			
الغسيل الجراحي 3(1د):				
19	-وزع مزيدا من المادة المنصوح بها و اغسل كلا اليدين من رؤوس الأصابع لمدة دقيقة			
20	-اشطف كلا اليدين و الساعدين بالتتالي بشكل كامل حتى المرفق			
21	-ارفع اليدين بمستوى الكتف و أغلق الماء باستخدام المرفق أو أطفيءالحنفية	يبقى الجزء المعقم في المستوى العلوي للجسم		

ملاحظة:

- لاتدع علبة المنظف تلامس المغسلة الرطبة
- أحفظ اليدين فوق مستوى المرفقين بشكل دائم
- اسمح للكمية الزائدة من الماء بالنزول من مرفقيك في المغسلة و ليس على الأرض
- لا تهز يد يك بهدف التخلص من الماء الزائد لأن اليد قد تلمس بشكل عارض أحد الأسطح الغير معقمة
- لا تلمس أي مادة أخرى أثناء التعقيم سوى الفرشاة و محلول التعقيم و الماء
- ابق اليدين عاليا و المرفق إلى الأسفل و لكن بعيدا عن الجسم
- ادخل غرفة العمليات مستخدما ظهرك لفتح الباب

تجفيف الأيدي :				
1	-ارفع منشفة يد عقيمة من زاويتها بأحد اليدين و اترك الطرف المقابل معلق بالهواء (حرا) *و انتبه لعدم ملامسة أي سطح غير معقم للمنشفة (شانة)*	ليكون الجلد جافا الرطوبة بيئة جيدة لنمو الجراثيم		
2	-في الصورة يمينا" توضع الشانات في سلة أو وعاء عقم حيث تحضر بشكل نموذجي في وعاء مغلق (علبة مغلقة)			
3	-امسك احدى طرفي الشانة باحد اليدين و ابد أ تجفيف اليد الأخرى مبتدأ برؤوس الأصابع استخدم فقط نصف الشانة لتنظيف الساعد الأيسر مبقيا لليد اليمنى النصف الأخر			
4	-يجب أن تبقى اليدين اعلى من المرفقين بحيث ينزل الماء من المنطقة الاكثر حاجة للتعقيم هي الاصابع إلى الاقل حاجة			
5	-تاكد من تجفيف الاصابع بشكل كامل قبل			

	الانتقال إلى إصبع أخرى لانه ينبغي الا تعود منطقة تجفيفها			
6	-تابع التقدم باتجاه الداني على طول الذراع الاولى مجففا اياها اثناء مرورك			
7	عندما تجفف الذراع الاولى بشكل كامل امسك باليد اليسرى النصف السفلي من الشانة الغير مستخدمة وارفعه			
8	هذا يعكس نهايات الشانه ويبقي النهاية النظيفة في اليد اليسرى من الاعلى والنهايه المستخدمة من الاسفل			
9	-الان ابدا اجراءات التجفيف لليد الاخرى من رؤوس الاصابع إلى المرفق			
10	-عند اكمال التجفيف القي الشانه بعيدا عن أي سطح عقيم أعطها إلى ممرضه الدوارة			

ملاحظه

إن الفترة الاكثر فعالية للتعقيم موضع خلاف ولكن يفضل أن تكون بين 5-10 دقائق

*باستثناء الحالات المهددة للحياة حيث قد ينقص الشخص المعقم من مدة التعقيم