

مستشفى المواساة الجديد  
NEW MOWASAT HOSPITAL



كل ما تحتاج معرفته عن

# نظافة اليدين

للاستفسار وحجز المواعيد  
يرجى الاتصال 182 6666 داخلي 1335



مستشفى المواساة الجديد  
NEW MOWASAT HOSPITAL

نرعى الأجيال



[www.newmowasat.com](http://www.newmowasat.com)

في السالمية

(965) 1 - 82 6666



New Mowasat Hospital



@NewMowasatHospital



@NMOWASAT



## تذكر تنظيف يديك

### قبل

- تناول أو إعداد الطعام (باستخدام الصابون والماء)
- رعاية شخص مريض
- علاج جرح أو إصابة (باستخدام غسول اليدين بالكحول)
- زيارة غرفة مريض

### بعد

- بعد استخدام الحمام (استخدم الصابون والماء)
- رعاية شخص مريض
- التمخط
- السعال أو العطس
- لمس القمامة
- التعامل مع نفايات حيوان (استخدم الصابون والماء)
- تغيير الحفاض أو مساعدة شخص على استخدام الحمام (استخدام الصابون والماء)
- التعامل مع جرح أو إصابة
- مغادرة المدرسة

تم إعداد هذا الكتيب من خلال خدمات مراقبة العدوى الخاصة بالمرضي، عائلاتهم، أصدقائهم، زائريهم وموظفيهم. حيث يوضح متى وكيف يتم تنظيف اليدين باستخدام الصابون والماء، أو باستخدام دلك اليدين بالكحول (مطهر اليد بالكحول). ويوفر تعليمات النظافة الأساسية ويصف متى وكيف يتم تنظيف اليدين لخفض انتشار الجراثيم

## غسول اليدين بالكحول

- هو عبارة عن منظفات لليد من سائل، جيل أو فوم تقوم على الكحول
- لا تتطلب الماء لتنظيف اليدين
- تقتل معظم الجراثيم التي تسبب العلة والمرض (مثل البرد والإنفلونزا)
- تعتبر غير فعالة مع الجراثيم التي تعيش في الأمعاء



## استخدام الصابون والماء بدلا عن غسول اليدين بالكحول:

- عندما تبدو اليدين متربة أو ملطخة
- قبل الأكل أو إعداد الطعام، بعد التعامل مع اللحوم المعدة للطهي، وبعد التعامل مع نفايات الحيوانات، وبعد استخدام الحمام، وتغيير الحفاضة، أو مساعدة شخص ما على استخدام الحمام

## Cleaning hands properly is easy and quick Using Soap & Water

- 1- Wet hands
- 2- Add soap to make lather
- 3- Rub palms, back of hands, and between fingers
- 4- Rub for at least 20 seconds
- 5- Rinse hands thoroughly and dry well

## Using Alcohol Hand Rub

- 1- Apply to the palm of one hand (enough to use on BOTH hands)
- 2- Rub palms, back of hands, and between fingers
- 3- Rub until hands are dry (if it does not take at least 30 seconds, you may need to add more alcohol hand rub)



Together we can stop the spread of germs



We are partners in keeping healthy

## تنظيف اليدين بطريقة ملائمة بسهولة وسرعة

### - استخدام الصابون والماء

- ١- بلل اليدين
- ٢- أضف الصابون لعمل رغوة
- ٣- ادعك راحة اليدين، خلف اليدين وما بين الأصابع
- ٤- ادعك اليدين على الأقل ٢٠ ثانية
- ٥- قم بشطف اليدين بالكامل وجففهما جيداً

### - استخدم غسول اليدين بالكحول

- ١- قم بوضع السائل على راحة أحد اليدين (بدرجة كافية لاستخدام كلا اليدين)
- ٢- ادعك راحة اليدين، ظهر اليدين وما بين الأصابع
- ٣- قم بالدعك حتى تجف اليدين (في حالة ما لم يستغرق ذلك ٣٠ ثانية، قد تحتاج لمزيد من دعك اليدين بالكحول)



معا يمكننا وقف انتشار الجراثيم



تنظيف اليدين يحافظ على الحياة

This leaflet describes when and how to clean hands by using soap and water, or by using alcohol hand rubs (alcohol hand sanitizers). It provides basic cleaning instructions the spread of germs

### Hand Rubs

- Are alcohol-based liquid, gel, or foam hand cleaners
- Do not require water to clean hands.
- Kill most germs that cause disease and illness (like colds or flu)
- Are not effective on germs that live in your intestines



### Use Soap and Water Instead of Alcohol Hand Rub

- When hands are visibly dirty or soiled
- Before eating or preparing food, after handling raw meat, after handling animal waste; and after using the restroom, changing diapers, or assisting someone with toileting



### Remember to Clean your Hands:

#### Before

- Eating or preparing food (always use soap and water)
- Caring for someone who is sick
- Treating a cut or wound (use alcohol hand rub)
- Visiting a patient's room

#### After

- Using the washroom (use soap and water)
- Caring for someone who is sick
- blowing your nose
- coughing or sneezing
- touching garbage
- handling animal waste (always use soap and water)
- changing diapers or assisting someone with toileting (always use soap and water)
- treating a cut or wound
- leaving a hospital

مستشفى المواساة الجديد  
NEW MOWASAT HOSPITAL



Everything you need to know about

# Clean Your Hands

For more information or an Appointment  
Please call 1826666 Ext. 1335



مستشفى المواساة الجديد  
NEW MOWASAT HOSPITAL

CARING FOR GENERATIONS



[www.newmowasat.com](http://www.newmowasat.com)

In Salmiya

(965) 1 - 82 6666



New Mowasat Hospital



@NewMowasatHospital



@NMOWASAT