



# 35. غسيل اليدين في حالات الأوبئة شديدة العدوى

التحديث الأخير: 21-03-2024

## لمحة عامة

- يُعدّ غسل اليدين مصدرًا حيويًا للحماية من الأوبئة الناجمة عن أمراض شديدة العدوى مثل الإيبولا وحمى ماريبورغ وحمى لاسا والطاعون ومتلازمة الشرق الأوسط التنفسية وجدرى القردة. من الممكن أن تقع فريسة للمرض في بعض حالات تفشي الأوبئة عند محاولة مساعدة الناس. تنتشر الجراثيم الشديدة العدوى بسهولة بالغة من خلال سوائل الجسم، بل إنّ هناك بعض الأمراض التي تنتقل العدوى بها عن طريق جثث المصابين المتوفين.
- من الضروري غسل اليدين غسلًا جيدًا جدًا وكاملًا لحماية نفسك. (انظر أداتيّ العمل بشأن حماية المتطوعين وسلامتهم؛ ومعدّات الحماية الشخصية من الأمراض الشديدة العدوى).

## ما الذي يجب القيام به وكيفية القيام به

### متى يجب غسل اليدين في حالة شديدة العدوى

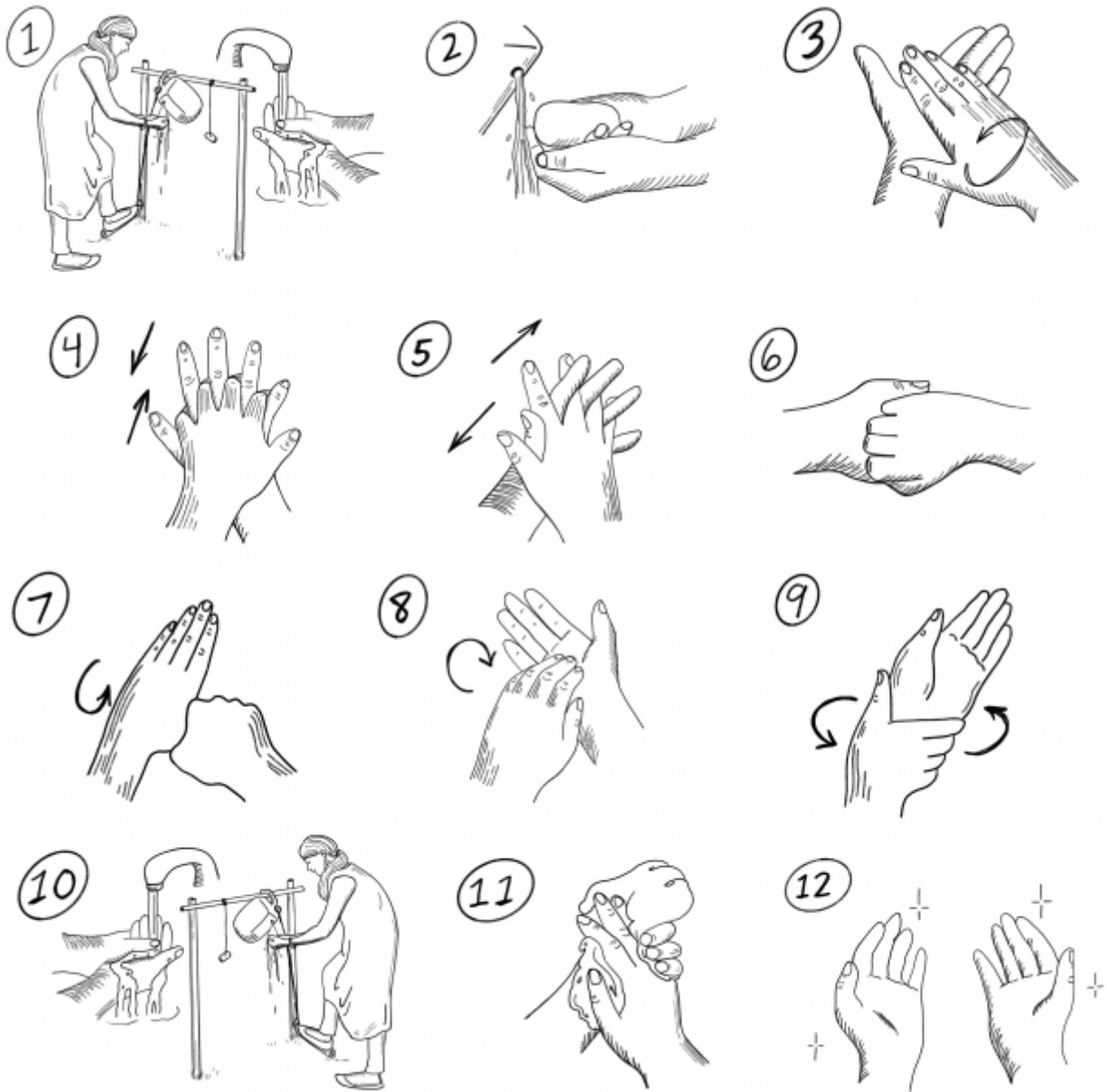
يجب غسل اليدين بالصابون و/أو معقم كحولي

- قبل: إعداد الطعام وتناوله، وإطعام الطفل، والرضاعة الطبيعية، والاعتناء بشخص مريض، وعلاج الجروح (لك ولغيرك).
- بعد: استخدام المراض أو تنظيف طفل؛ ملامسة القمامة أو النفايات؛ لمس الحيوانات أو إطعامها؛ التعامل مع اللحوم النيئة؛ تنظيف الأنف أو السعال أو العطس؛ علاج الجروح أو رعاية المرضى؛ مخالطة شخص مريض خلال تفشي أحد الأوبئة.
- بالإضافة إلى ذلك: خلال تفشي أحد الأوبئة (مرض شديد العدوى أو مرض آخر مثل الإسهال أو الكوليرا أو التهاب الجهاز التنفسي)، يُستحسن استخدام هذه الطريقة لغسل اليدين بعد كلّ مرة تقوم فيها بلامسة شيء يمكن أن ينقل العدوى.

### كيفية غسل اليدين في حالات الأوبئة الشديدة العدوى

عند العمل في حالات الأوبئة الشديدة العدوى، من الضروري استخدام جميع أشكال الحماية المتاحة. وأحد هذه الأشكال هو غسل اليدين. عندما تغسل يديك في ظروف تفشي أحد الأوبئة، يجب عليك الالتزام بما يلي للقضاء على جميع الجراثيم:

- استخدام الصابون أو معقم كحولي.
- اغسل يديك كالمعتاد.
- اغسل جيدًا في ما بين أصابعك.
- افرك أطراف أصابع اليدين معًا.
- اغسل إبهام كل يد باليد الأخرى.
- افرك أطراف أصابع كل يد براحة اليد الأخرى.



## رسائل المجتمع



10. خطوات غسل اليدين في حالات تفشي الأوبئة