



Joint Commission International  
Quality Approval



Joint Commission International  
Quality Approval

## الطريقة السليمة لغسل اليدين



## Hand Washing Technique



مستشفى زليخة  
لأن صحتك غالية



Zulekha Hospital  
Your Health Matters

دبي: ص.ب. ٤٨٥٧٧، النهدة، إ.ع.م. هاتف: ٢٦٧٨٨٦٦ ٤  
الشارقة: ص.ب. ٤٥٧، الناصرية، إ.ع.م. هاتف: ٥٦٥٨٨٦٦ ٦  
E-mail: info@zulekhahospitals.com www.zulekhahospitals.com

DUBAI: P. O. Box 48577, Al Nahda, U.A.E. Tel: 04 267 8866.  
SHARJAH: P. O. Box 457, Al Nasserya, U.A.E. Tel: 06 565 8866.  
E-mail: info@zulekhahospitals.com www.zulekhahospitals.com

## Why

Many outbreaks of foodborne illness are traced to unwashed or poorly washed hands.

Sneezing and coughing can also spread cold germs into the air, but most colds are caught and spread through germs on people's hands.

The germs that cause the Flu, SARS, Hepatitis A and many kinds of Diarrhea can also be picked up and spread by your hands.

If these germs are on your hands, touching your mouth or nose while eating, sneezing or coughing can make you sick.

Touching a doorknob, pressing an elevator button, grabbing a pole on public transit or shaking hands can spread germs to others.

## When

### ***Always wash your hands***

#### ***Before you***

- touch or serve food
- eat or drink
- put in or remove contact lenses
- treat a cut, scrape, burn or blister
- take care of someone who is sick

#### ***After you***

- go to the bathroom
- help someone else use the bathroom
- change a diaper (don't forget to wash the baby's hands too!)
- cough, sneeze, blow your nose or wipe a child's nose
- handle uncooked food, especially raw meat, poultry, fish or eggs.
- handle garbage
- touch an animal-especially a reptile or clean up animal waste
- take care of someone who is sick or injured
- use public transportation

## HAND WASHING TECHNIQUE



1. Wet hands with water and take one measure of cleanser. Rub palms with each other.



2. Rub with right hand over back of left.



3. Right hand fingers rubbing through and between left fingers and repeat with left hand over back of right.



4. Fingers linked in palms

## HAND WASHING TECHNIQUE



5. Rotate right palm around left thumb, change hands and repeat.



6. Rotate right palm around left wrist, change hands and repeat.



7. Rotational rubbing, backwards and forwards with clasped fingers of right hand in left palm and vice versa.



8. Rinse hands with water and dry thoroughly on a tissue/clean towel.

## الطريقة السليمة لغسل اليدين



٥. حرك باطن يدك اليمنى بشكل دائري حول إصبع إبهام اليد اليسرى، ثم كرر نفس العملية بتبديل اليدين.



٦. حرك باطن يدك اليمنى حول معصم يدك اليسرى، بدل يديك وكرر نفس العملية.



٧. أفرك بحركة دائرية، للأمام وللخلف وأصابع يدك اليمنى مشبوبة سوية في باطن اليد اليسرى، ثم كرر نفس العملية مع تبديل الأيدي.



٨. أشطف يديك بالماء جيداً ثم جففهما باستخدام ورق محارم جافة/ أو منشفة نظيفة.

## لماذا

إن السبب في إصابة الناس بمعظم الأمراض في الغالب يعود إلى عدم غسل اليدين أو عدم تنظيفهما جيداً.

إن الجراثيم المسببة للزكام يمكن تنتشر في الهواء عن طريق السعال أو العطس، ولكن في معظم الأحيان يكون سبب الزكام الذي يصاب به الناس قد إنتقل عن طريق ملامسة اليدين.

كما يمكن أن يصاب الشخص بالعدوى بمرض الإنفلونزا أو السارس، أو مرض التهاب الكبد الوبائي أ، أو بالإسهال من خلال ملامسة اليدين أو المصافحة.

فلو كانت هذه الجراثيم على يديك، فبمجرد أن تلامس يداك أنفك لتناول الطعام، فإن العطاس أو السعال قد ينقل إليك العدوى.

كما أن مجرد ملامسة مقبض الباب، أو الضغط على زر المصعد، أو مجرد سحب السارية في مكان عام، أو مصافحة الأيدي مع الآخرين من شأنه أن ينقل العدوى للغير.

## متى

### إغسل يديك دائماً

#### قبل أن

- تلمس أو تقدم الطعام.
- تشرب أو تتناول الطعام.
- تضع أو تنزع العدسات اللاصقة.
- تعالج الجروح، أو الحروق، أو التقرحات، أو تفركها.
- تعتني بشخص ما مريض.

#### بعد أن

- تستخدم الحمام.
- تساعد شخصاً ما على إستخدام الحمام.
- تغيير حفاض الطفل (لا تنسى غسل يدي الطفل أيضاً).
- تسعل، أو تعطس، أو تنظف أنف الطفل.
- تلامس الأطعمة غير المطهوه بالذات اللحم النيئ، أو الدجاج، أو الأسماك، أو البيض.
- تلامس القمامة.
- تلامس الحيوانات خصوصاً ذبولها، أو بعد تنظيف فضلات الحيوانات.
- العناية بشخص مريض أو جريح.
- إستخدام المواصلات العامة.

## الطريقة السليمة لغسل اليدين



١. بلل يديك بالماء وضع قليلاً من الصابون عليها. أفرك يديك سوياً.



٢. أفرك يدك اليمنى فوق ظهر يدك اليسرى.



٣. أشبك أصابع يديك الإثنتين وأفرك يدك اليمنى بين أصابع اليد اليسرى وكرر العملية بوضع يدك اليسرى فوق ظهر اليمنى.



٤. الأصابع مثنية للدخول لجهة باطن الكف.