

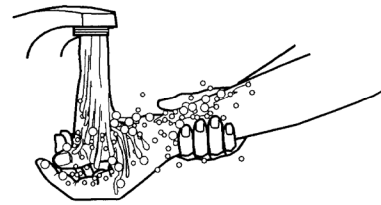
# Hand Washing

One of the best things you can do to protect yourself and others from illness is careful and frequent hand washing. Your caregivers and visitors also need to wash their hands. Ask everyone if they have washed their hands before they touch you or things that may be used in your care.

Hand washing also needs to occur at home where care is done by the patient or family member. Hand washing **must always** be the first and last step of care and is needed even if gloves are worn.

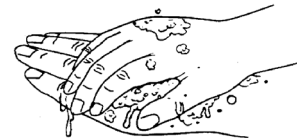
## How to wash your hands:

1. Turn on the water to warm. Adjust the flow so the water does not splash.



2. Wet your hands.

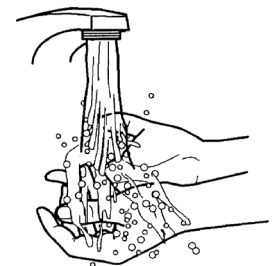
3. Rub soap over your wet hands.



4. Lather the palms, the back of your hands and wrists. Rub your hands together on all sides, between your fingers and around your nails for at least 15 seconds.

5. You can use a nailbrush or an old toothbrush to clean under and around your nails.

6. Rinse your hands well with warm water, **leaving the water running.**



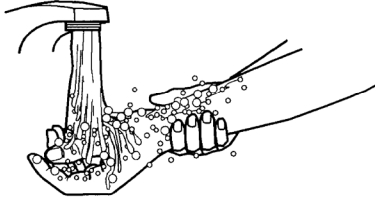
# غسل اليدين

يعد الغسل المتكرر لليدين بعناية من أفضل الوسائل لحماية النفس والغير من الأمراض. ولذا فلا بد من غسل اليدين حتى بالنسبة للزائرين أو من يقدمون الرعاية للأطفال أو كبار السن. ويجب عليك أن تسأل أي شخص عما إذا كان قد غسل يديه قبل لمسك أو لمس الأشياء التي قد تستخدم أثناء الرعاية.

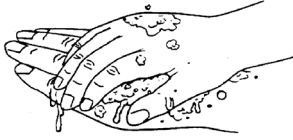
كما يجب أن يتم غسل اليدين في المنزل عند تقديم الرعاية من قبل المريض أو أحد أفراد الأسرة. **ويجب دائماً** أن يكون غسل اليدين هو أول وآخر خطوة عند القيام بخدمة الرعاية حتى مع ارتداء القفازين.

## كيف تغسل يديك:

1. قم بفتح الماء حتى يدفأ، ثم اضبط الضغط حتى لا يتناثر الماء.

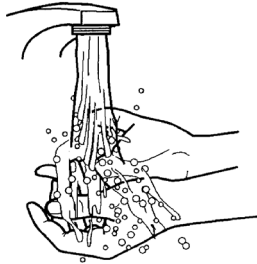


2. قم ببل يديك.



3. ذلك يديك المبتلتين بالصابون.

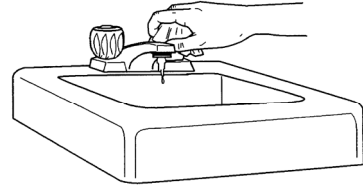
4. اجعل الرغوة تغطي راحتي اليدين وظهرهما وكذلك المعصمين، ثم ذلك يديك معاً من جميع الجوانب واهتم بغسل ما بين الأصابع وحول الأظافر لمدة 15 ثانية على الأقل.



5. يمكن استخدام فرشاة أظافر أو فرشاة أسنان قديمة لتنظيف ما تحت وحول الأظافر.

6. اشطف يديك جيداً بالماء الدافئ مع ترك الماء جارياً.

7. Use a paper towel or **clean** towel in your hand to turn off the water. This keeps your clean hand from touching the faucet handle, which is not clean.



8. Dry your hands.



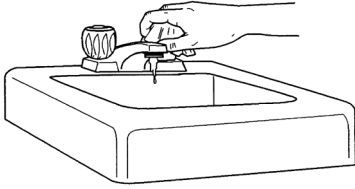
## **Hand Sanitizer**

Hand sanitizer is an alcohol-based cleanser. It can be used instead of soap and water if your hands do not look dirty or soiled. To clean your hands, put enough liquid on your hands to moisten the front and back of your hands and your fingers. Rub the liquid briskly like you are washing your hands. Be sure to moisten between your fingers. Rub your hands 15-30 seconds or until your hands are dry.



7. استخدم منشفة ورقية أو منشفة عادية نظيفة في يدك لإغلاق الماء، حيث إن ذلك يجنب يدك النظيفة لمس مقبض الصنبور غير التنظيف.

8. قم بتجفيف يديك.



### مُعَمِّم اليدين

معقم اليدين هو عبارة عن مطهر يتكون أساساً من الكحول، ويمكن استخدامه بدلاً من الماء والصابون إذا كانت اليدين غير متسختين أو ملوثتين. ولتنظيف اليدين قم بوضع كمية كافية من السائل على يديك لترطيب ظهر وباطن اليدين والأصابع. بعد ذلك قم بتدليك يديك بالسائل بشكل سريع كما لو كنت تغسل يديك، مع التأكد من ترطيب ما بين الأصابع. استمر في تدليك اليدين لمدة 15-30 ثانية أو إلى أن تجف يداك.

Hand Washing. Arabic.

12/2006. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at [www.healthinfotranslations.com](http://www.healthinfotranslations.com).