

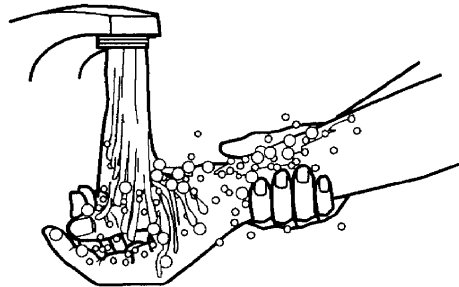
Hand Washing

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 often. 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.

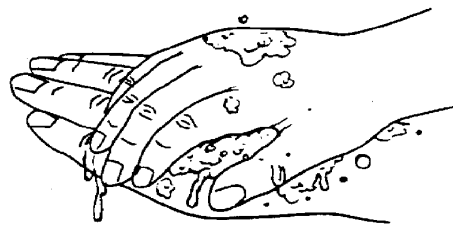
How to wash your hands

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.



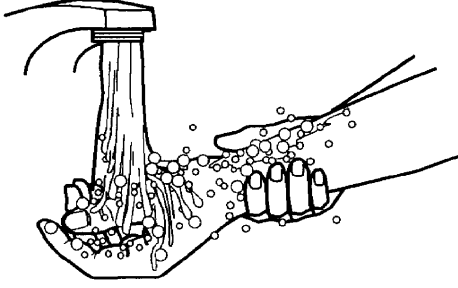
4. Lather the palms, the back of your hands and wrists. Rub your hands together on all sides, between your fingers and around your nails for at least 20 seconds.

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

غسل اليدين

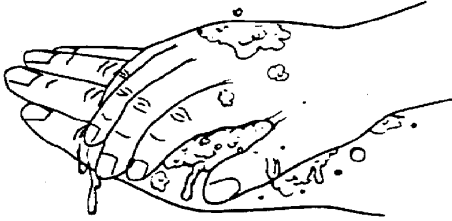
يعد الغسل المتكرر لليدين بعناية من أفضل الوسائل لحماية النفس والغير من الأمراض. كما يتعين على مقدمي الرعاية والزائرين غسل اليدين بشكل متكرر. ويجب عليك أن تسأل كل شخص عما إذا كان قد غسل يديه قبل لمسك أو لمس الأشياء التي قد تستخدم أثناء رعايتك. كما يجب أن يتم غسل اليدين في المنزل عند تقديم الرعاية من قبل 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 التدفق حتى لا يتناثر الماء.

2. بلل يديك.

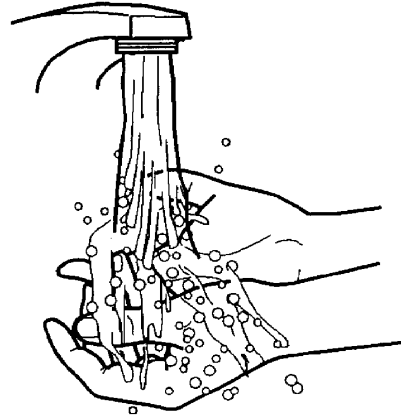


3. قم بدعك يديك المبتلتين بالصابون.

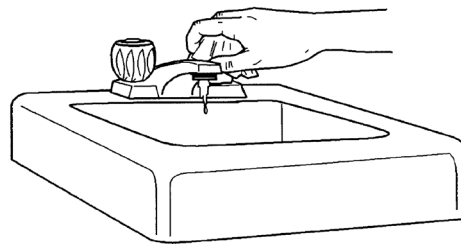
4. اجعل الرغوة تغطي راحتي اليدين وظهرهما وكذلك المعصمين، ثم ادعك يديك معاً على جميع الجوانب، وما بين الأصابع وحول الأظافر لمدة 20 ثانية على الأقل.

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

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



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



8. Dry your hands.



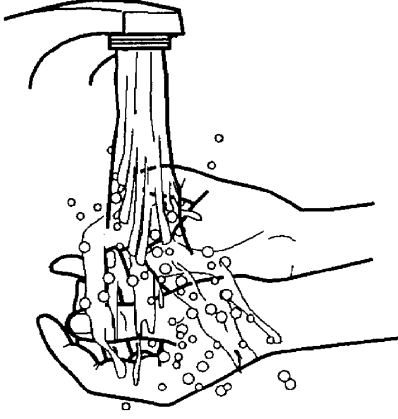
Hand Sanitizer

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 until they are dry.

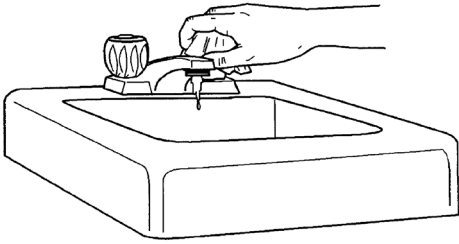
2005 – 1/2011 Health Information Translations

Unless otherwise stated, user may print or download information from www.healthinfotranslations.org for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children's Hospital are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain medical treatment.

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



7. استخدم منشفة ورقية أو منشفة عادية نظيفة في يدك لإغلاق الماء، وبيقي ذلك يدك نظيفة عند لمس مقبض الصنبور غير النظيف.



8. قم بتجفيف يديك.



مُعَقِّم 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 إلى أن تجف.

2005 – 1/2011 Health Information Translations

Unless otherwise stated, user may print or download information from www.healthinfotranslations.org for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children's Hospital are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain medical treatment.