

الصحة الجيدة تبدأ بغسل الأيدي



Let's give everyone
a [clean] hand

The WHO says that keeping your hands clean
is one of the most effective things you can do
to prevent the spread of diseases like the H1N1 flu



مفهوم غسل اليدين

غسل اليدين هو : تنظيف اليد باستخدام الماء أو سائل آخر مع أو بدون صابون أو أي منظف آخر بغرض التخلص من البكتيريا و الفيروسات و السموم .
فغسيل الأيدي ما هي إلا عادة - عادة بسيطة يسهل إتباعها، حيث تقدم للإنسان الصحة السليمة الخالية من الأمراض، لابد وأن يتعلم كل شخص ويعرف الفوائد التي تعود على صحته من المداومة على بقاء يديه نظيفة .. لكن كيفية غسيل اليدين بشكل صحيح هو أمر أهم ..
فغسيل الأيدي عادة غير مكلفة على الإطلاق .



متى يغسل الإنسان يدي

من المستحيل أن تجعل يديك خالية من الجراثيم، لكن هناك أوقات حرجة لابد وأن يغسل فيها الإنسان يديه للتخلص والحد من الجراثيم والفيروسات التي تشكل خطراً يهدد صحته .. فدائماً وأبداً الحرص على غسيل والميكروبات الأيدي :

- بعد استخدام دورة المياه.
- بعد تغيير حفاضات الطفل، مع غسيل أيدي الطفل أيضاً.
- بعد ملامسة الحيوانات أو ملامسة فضلاتها.
- قبل وبعد إعداد الطعام، وخاصة قبل وبعد التعامل مع اللحم النيء مباشرة
- أو الطيور الداجنة أو السمك.
- قبل تناول الطعام.





- بعد العطس أو السعال على الأيدي، و بعد استخدام الأنف.
- قبل وبعد علاج الجروح أو القطع.
- قبل وبعد ملامسة شخص مريض أو مصاب.
- بعد التعامل مع القمامة.
- قبل ارتداء او خلع العدسات اللاصقة ..
- عند استخدام دورات المياه العامة كتلك التى توجد فى المطارات أو فى محطات القطار أو المطاعم .



طريقة غسل اليدين بالماء والصابون

* استخدام ماء نظيف جاري دافئ ، فالماء الساخن عند 45 درجة مئوية يزيل الشحوم وبالتالي الميكروبات .

* التصبين : يفضل الصابون السائل ولمدة 20 ثانية على الأقل .

* في حالة غياب الصابون يفضل استخدام الكحول بعد غسل اليدين بالماء وتجفيفهما .

* وإذا تعذر ذلك فالمسح الجيد بمناديل الكحول

* فرك كامل لسطح اليدين .

* فرك الإصبع دائرياً .

* فرك ما بين الإصبع .

* فرك الأظافر و ما تحتهما .

* فرك ما تحت الأظافر : يقلل كمية الميكروبات القابعة تحت الأظافر 350 مرة .

* شطف اليدين بالماء الجاري بعد التصبين لمدة 20 ثانية .

* تجفيف اليد بمناديل ورقية تستخدم مرة واحدة .



فائدة غسل اليدين

عن النبي محمد صلى الله عليه وآله وسلم -فائدة غسل اليدين أول الطعام ينفي الفقر و غسل اليدين بعد الطعام ينفي الهم،

و قال الإمام علي ابن أبي طالب عليه السلام
غسل اليدين قبل الطعام و بعده زيادة في العمر و اماطة للغمر عن الثياب، و يجلو البصر.

و قال الإمام جعفر الصادق عليه السلام .من غسل يده قبل الطعام و بعده عاش في سعة و عوفي من بلوى جسده.



صور توضيحية لكيفية غسل الايدي



This is the way we wash our hands

Follow this guide to making sure your hands are really clean, to stop the spread of threadworms



Wet hands
under running
water



Squeeze some liquid soap
into the palm of your hands
and rub to make a lather



Spread it all over your
hands especially in between
fingers and around nails



Rinse hands well
under running water



Dry hands with a
paper towel

Always wash your hands...



After visiting
the toilet



Before eating
or handling food



After touching
animals



Whenever hands
look dirty

....and remember to always keep nails short

لماذا الإصرار على غسل الأيدي ؟

الإصرار علي غسل الأيدي هو الشيء الوحيد الذي يمنع بصدق نقل العدوى، خاصة أن هناك 250 مليون بكتيريا تنتشر على جلد الإنسان ، ورغم أنها لا تضر، إلا أنه من المهم إزالة الميكروبات الوافدة ، لأن البكتيريا تتكاثر كل 20 دقيقة .



الآثار السلبية المترتبة على عدم غسل الأيدي

يمكن أن تلتقط الجراثيم من مصادر أخرى مثل الغذاء والأيدي ، والأيدي في الغذاء ، والأيدي على يد الآخرين ، وعلى الأجسام وسوف يصيب يديك عندما كنت على اتصال مع أذنك وأنفك وفمك بعض الأمراض مثل التهاب الكبد والتهاب السحايا والإسهال وغيرها من الأمراض .



الطرق الثلاثة الصحيحة لغسل اليدين

*** غسل اليدين بالصابون العادي والماء الجاري .



*** صب الكحول على الأيدي .

*** غسل اليدين بالصابون المعالج بالمطهرات وبالماء الجاري.



غسل اليدين جيداً يحميك من الأمراض

هناك كثير من الأمور التي لا يعرفها الشخص عن غسل اليدين، فمن خلال استخدام طريقة فرك اليدين معاً بالماء والصابون يزيل عندها الشخص الأوساخ والجراثيم من ميكروبات وفيروسات عن جلده. والواقع أن أي نوع من أنواع الصابون العادي الجاف أو السائل يفي بالغرض المطلوب، لكن يجب وضع لوح الصابون في مكان نظيف وجاف، كما يجب عدم استبدال علبة الصابون السائل إلا بعد أن تفرغ تماماً ويتم التخلص منها.



دوافع تؤدي إلى عدم الإلتزام بغسل اليدين

*** تهيج الجلد أو جفافه بسبب استخدام المواد المطهرة في تنظيف اليدين .

*** ندرة الصابون أو المناديل الورقية.

*** كثرة المهام وعدم كفاية الوقت.

*** التقليل من أهمية تنظيف اليدين .



الغسل الروتيني لليدين

الغسل الروتيني لليدين هو إزالة الأوساخ والمواد العضوية والجراثيم المؤقتة. ويعتبر غسل اليدين باستخدام الصابون العادي مناسباً لمعظم الأنشطة التقليدية، إذ يقوم الصابون بإزالة معظم الجراثيم المؤقتة. يعتبر الغسل الروتيني لليدين خطوة هامة قبل الغسل الجراحي أو الصحي أو قبل ذلك اليدين بالكحول خاصة إذا كانت الأيدي ملوثة بشكل واضح. والغسل الروتيني لليدين خاص فقط بالأطباء و الممرضين و العاملين في المستشفيات.



دواعي الغسل الروتيني لليدين

يستخدم غسل اليدين الروتيني عند العناية بالمرضى بهدف إزالة الجراثيم العالقة باليدين نتيجة التعامل مع المرضى المصابين أو من مصادر بيئية أخرى ، بالإضافة إلى إزالة تلوث اليدين من المواد العضوية العالقة بها .



استخدام المواد المستخدمة في عملية غسل اليدين قد يسبب إتهاب الجلد

قد يؤدي كثرة استعمال الماء والصابون في كثير من الأحيان إلى تهيج الجلد وإتلافه ، وقد أكدت بعض الدراسات ظهور علامات وأعراض التهاب الجلد على أكثر من 25% من أعضاء هيئة التمريض . فقد يتطلب الأمر أن يقوم عمال الرعاية الصحية بغسل أيديهم 30 مرة تقريباً على مدار يوم العمل الكامل الذي يبلغ ثمان ساعات . ويمكن تحسين الحالة الصحية للجلد بفضل تطهير اليدين بالكحول اللامائي الذي يحتوي على مادة مرطبة للبشرة .



هل تعلم



هل تعلم أن غسل اليدين هو عنصر
أساسي في منع العدوى من الكثير من
الأمراض .



معلومات وحقائق عن غسل اليدين

1. يجب غسل اليدين بالماء الساخن دائما .
2. استخدام الصابون غير ضروري عادة .
3. في الحمامات العامة جراثيم كثيرة، ولكن حمامات منازلكم خالية من الجراثيم نسبيا .
4. تعيش جراثيم الأمراض في اللحوم، ولكن نادرا ما تتواجد في الفواكه والخضراوات .
5. يؤدي غسل اليدين مرارا وتكرارا إلى إضعاف جهازك المناعي .
6. ثبتت أهمية غسل اليدين في السنوات العشرين الماضية فقط .
7. غسل اليدين بشكل منتظم للكبار أهم منه للصغار .

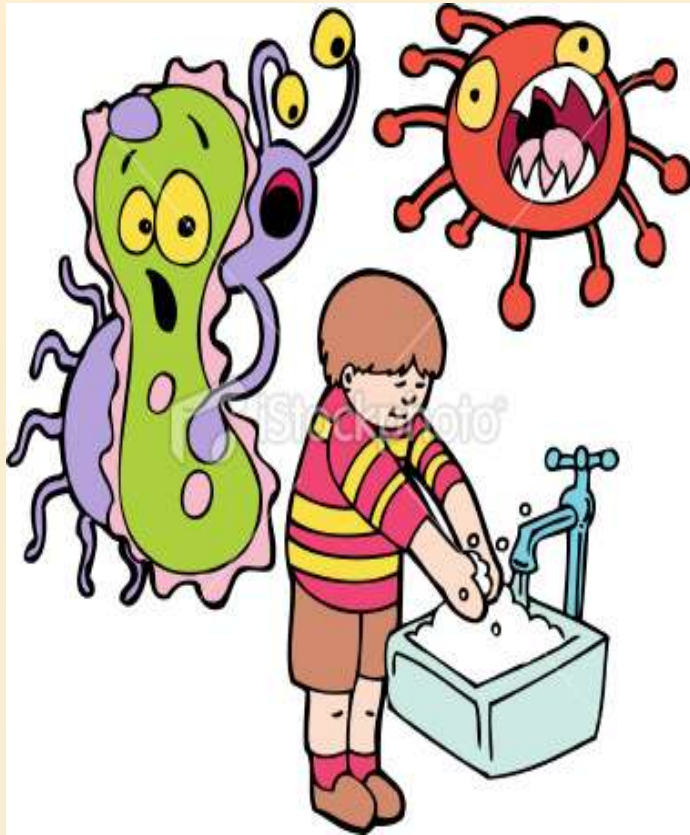


نظافة أيدي الأطفال

بالطبع يهم الآباء أن يكون أطفالهم أصحاء وخاليين من الأمراض، ولن يتأتى ذلك إلا من خلال المداومة على إكسابهم العادات الصحية ومنها نظافة أيديهم بشكل صحيح . ولكي يجعل الآباء نظافة الأيدي عادة عند أطفالهم لابد وأن يتم تلقينهم هذه العادة عن طريق "التعلم بالمثل" أى :
غسيل الأيدي مع الأطفال ومتابعة عملية الغسيل معهم لتعديل السلوك إن وُجد خطأ فيه.

وضع ورقة تذكيرية لهم فى مستوى رؤيته، وليكن فوق الحوض مع وضع علامة مع كل مرة يغسل فيها الطفل يديه.
الحرص على أن يكون الحوض فى مستوى طول الطفل حتى يتسنى له استخدامه
أو ضمان وجود كرسي لصعود الطفل عليه.
الحرص على غسيل أيديهم قبل الوجبات.





طرائف وغرائب عن غسل الأيدي

لمدة أسبوع كامل، يحتفل العالم بغسل الأيدي ليشكل حدثاً في السنة العالمية للنظافة التي أقرتها الأمم المتحدة هذا العام ، حيث تحتفل أكثر من 70 دولة في القارات الخمس بهذا اليوم في إطار جهودها لحشد وتحفيز الملايين من سكان العالم لغسل أيديهم بالماء و الصابون .



المخاطر التي يتعرض لها الشخص إذا لم يغسل يديه

يتجاهل العديد منا غسيل الأيدي على الرغم من الدراية بفوائدها الجمة، وخاصة بعد استخدام دورة المياه على مدار اليوم تتراكم الميكروبات على الأيدي من مصادر عدة، مثلاً للاتصال المباشر بالأشخاص، ملامسة الأسطح الملوثة، ملامسة الأطعمة أو حتّى الاتصال بالحيوانات وفضلاته

وإذا لم يحرص الشخص على غسيل يديه بشكل متكرر من الممكن أن يصيب نفسه بهذه الجراثيم عند ملامسته للعين أو الأنف أو الفم، بل ومن الممكن نشرها إلى الآخرين المحيطين به عند الاتصال بهم أو عند ملامستهم للأسطح الملوثة بيديه.





ومن العدوى الشائعة التى تنتشر من ملامسة يد ليد: نزلات البرد، الأنفلونزا والعديد من اضطرابات الجهاز الهضمى مثل الإسهال وإذا تم التغلب على الأعراض المعدية السابقة، فهناك فئات أخرى تتطور معها العدوى بشكل مريع وخاصة الأشخاص الكبار فى السن أو هؤلاء الذين يعانون من حالات صحية مزمنة .. الأمر التهاب رئوى، ومزيج من الأنفلونزا الذى يؤدى إلى تحول حالات الأنفلونزا إلى والالتهاب الرئوى تؤدى إلى وفاة الشخص .

وعدم نظافة الأيدي تؤدى بالمثل إلى تلوث الطعام، وبالتالي إصابة الإنسان بالأمراض المتصلة به مثل السالمونيلا وهي بكتريا مسئولة عند حدوث التسمم الغذائى، أو ظهور بعض الأعراض على الأقل التى تشعر الإنسان بعدم الراحة مثل الغثيان أو القيء أو الإسهال .

وتتواجد فى الأطعمة من اللحم النيء البقرى أو لحوم الطيور الدجاجة أو البيض أو السجق أو الماء الملوث .

حيث تغزو جسم الإنسان مسببة له أعراض من: آلام بالمعدة، قىء، إسهال، صداع، سخونة ورعشة.



الأسنان وغسل الأيدي

تنظيف اليدين

كما هو متبع في جميع المنشآت الطبية فإن تنظيف اليدين يلعب دوراً هاماً في تقليل حدوث التلوث المتبادل ومنع انتشار العدوى،

ويكفي عند القيام بأغلبية ممارسات طب الأسنان أن يتم تنظيف اليدين باستخدام الصابون العادي

بينما يوصى بتنظيف اليدين باستخدام المطهرات (كالبيتادين) أو دلك اليدين

باستخدام الكحول وذلك عند القيام بالإجراءات الجراحية في الفم مثل إحداث قطع في اللثة أو الأنسجة.

وإذا لم تكن الأيدي متسخة بصورة ظاهرة، فيمكن دلك اليدين باستخدام الكحول بدلاً من غسل اليدين



اليوم العالمى لغسل الأيدي يرفع شعار "أغسل ايديك لو سمحت"

هناك يوم عالمي لغسل الأيدي ولمدة اسبوع كامل يحتفل العالم بغسل الأيدي ليشكل حدثا في السنة العالمية للنظافة التي أقرتها الامم المتحدة هذا العام ، حيث تحتفل اكثر من 70 دولة في القارات الخمس بهذا اليوم في اطار جهودها لحشد وتحفيز الملايين من سكان العالم لغسل أيديهم بالصابون.



واجبنا تجاه غسل الأيدي

يجب علينا جميعاً القيام بثورة في التثقيف الصحي لغسل الأيدي ، ونؤكد فيها على أن غسل الأيدي من أهم الإجراءات لتجنب انفلونزا الخنازير و الإصابة بالأمراض عموماً .



غسل اليدين يطرد أمراض البرد

يعتقد العلماء الأمريكيون أن غسل اليدين بصورة منتظمة يجنب الإنسان الإصابة بأمراض البرد كالأنفلونزا أو النزلة الصدرية أو الرشح أو غيرها، أما منظمة الصحة الدولية فتشير إلى أن الإصابة بأمراض الصدر وأمراض التنفس يمكن خفضها إلى الربع إذا جرى الالتزام بنظام غسل اليدين.

وأشارت الدكتورة آنا باون من معهد رقابة الأوبئة في اتلانتا، إلى أن غسل اليدين له تأثير كبير على الصحة، ومن الضروري إجراء عملية الغسل على الأقل لمدة 20 ثانية في كل مرة.

وأكد الباحثون أن استخدام الصابون العادي يكون أفضل بكثير من استخدام السوائل الصابونية المطهرة، حيث أثبتت التجارب أن حك اليدين بالصابون الاعتيادي، يزيل طبقة الجراثيم ويقتلعها من مكانها، ومن ثم يسهل جرفها، لذلك هو أفضل من الصابون السائل.



لماذا اغسل يدي؟؟؟؟؟؟

ولعل أهم جزء في البدن يجب الانتباه لنظافته هو اليدين :

- لكثرة استعمالهما، والنساء أولى بتقليم الأظافر من الرجال لأنهنّ يهيئنّ الطعام عادة.
- ومن نظافة اليدين غسلهما حين الاستيقاظ من النوم لأنّ النائم لا يدري أين باتت يداه؟.
- ومن نظافة اليدين أيضا غسلهما قبل تناول الطعام وبعده، وفي غسل اليدين قبل الطعام وقاية من الإصابة بالأمراض الإنتانية والديدان الطفيليات،
- وفي غسل اليدين بعد الطعام التخلص من بقايا الطعام لأنها وسط ملائم لنمو الجراثيم.

Why Do I Need to
Wash
My Hands?



احمرار العين وغسيل الايدي



احمرار العين مؤشر واضح على وجود خلل ما بعينيك،
فقد يكون ذلك بسبب إصابة بكتيرية أو فيروسية تعرف بالرمد،
تصيب غشاء الملتحمة بالتهاب يبطن الجفون، فيساعد على تهيج العين..
وحتى تقي عينيك من الاحمرار وتمنعي الرمد من الانتشار يجب:
* غسل اليدين باستمرار، وعدم فرك العين إلا إن كانت اليد نظيفة،
وبعدها تغسل مرة أخرى.

الوقاية من سرطان الجلد

كما ثبت أن تأثير أشعة الشمس في إحداث سرطان الجلد لا يصيب إلا الأماكن الظاهرة المعرضة لها، وفائدة الوضوء وتكراره يكفل ترطب سطح الجلد بالماء وخاصة الجزء المعرض للأشعة الشمس مما يحمي الخلايا Ultraviolet الداخلية من التعرض للآثار الضارة لأشعة الشمس (light) ، وهذا مما يؤكد فضل الوضوء كسلاح للمسلم يحمي به من هذا المرض، علماً أن سرطان الجلد بأنواعه خاصة الملون منها هو أكثر أنواع السرطان شيوعاً وأخطرها في المجتمع (Melanoma) الغربي وأمريكا وأستراليا هو مرض غير شائع في بلاد المسلمين رغم قوة أشعة الشمس فيها مما تشير إلى أهمية الوضوء وغسل الأعضاء بالماء للوقاية من هذه الإصابات وهذا يؤكد عظمة وصية الرسول ﷺ بترك تجفيف الأعضاء بعد الوضوء من الماء

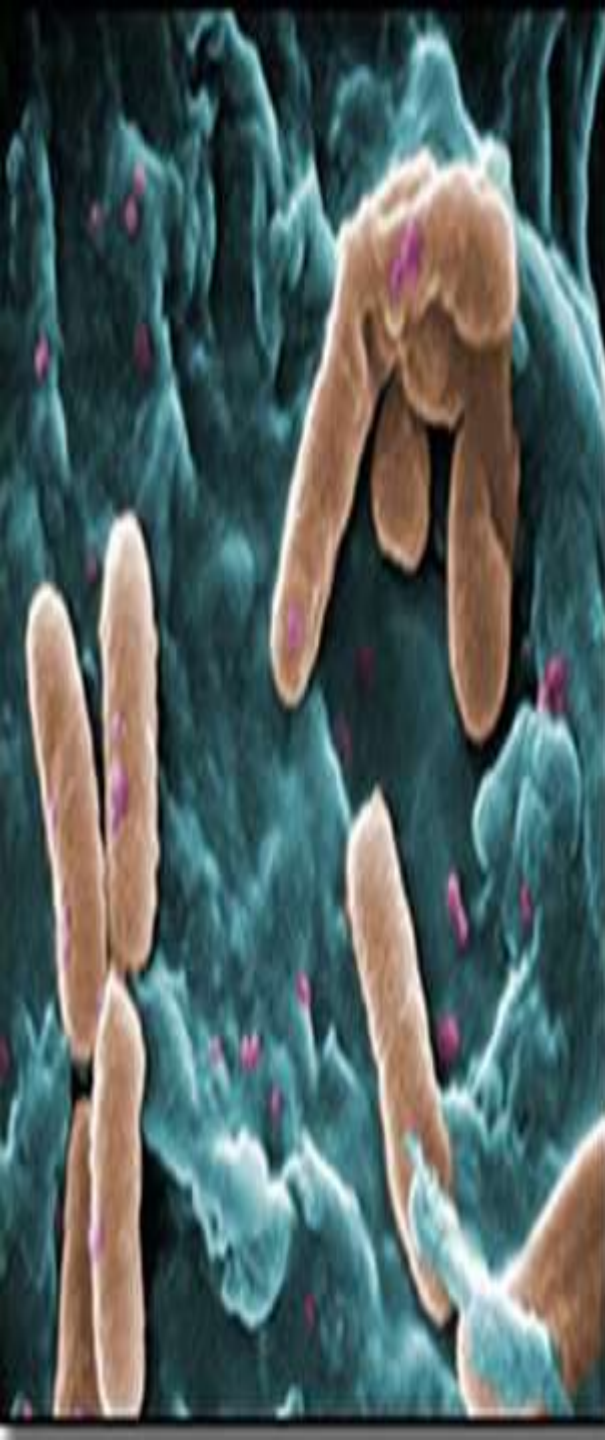
غسل اليدين





الجراثيم تحت المجهر

صورة مكبرة بالمجهر الإلكتروني للجراثيم التي تعيش على راحة اليد، وقد توصلت الدراسة إلى نتيجة مفادها أن غسيل اليدين لم يكن له سوى مجرد أثر جد بسيط على التنوع البكتيري الذي وُجد على يد كل من الرجال والنساء الذين أُخضعوا للبحث. ففي الوقت الذي أبدت مجموعة من الجراثيم قابلية للزوال عن اليدين، أظهرت مجموعة أخرى العكس وبقيت "متشبثة" بالجلد. ولكن تجدر الإشارة إلى أن غسل اليدين باستخدام المنظفات المضادة للبكتيريا يظل الطريقة الفعالة في القضاء على الجراثيم لدى الجنسين، لطالما أن مثل هذه المواد المنظفة تستهدف الجراثيم الضارة تحديداً، وبالتالي تقلل من مخاطر الإصابة بالمرض.



صورة توضيحية



احصائيات

* إن هناك ما يقرب من 5 آلاف طفل دون سن الخامسة يموتون يوميا نتيجة أمراض يسببها أساساً عدم غسل الأيدي.

* إن الديدان الدبوسية تصيب 200 مليون انسان سنويا ، كما أن مليون يغتسلون بمياه ملوثة، حيث يموت الاف كل يوم بسبب الماء الملوث .

*من المعروف أن الأطفال يلمسون وجوههم بمعدل 80 مرة في الساعة، وطلبة الجامعة 16 مرة في الساعة فذلك يؤثر على صحتهم .

*يوجد في مصر وحدها ما يقرب من نصف المصريين لا يغسلون أيديهم ، كما أن البعض لا يغسل اليدين مطلقاً خارج المنزل خاصة عند السفر.



*أما في الولايات المتحدة، فالنساء يغسلن أيديهن بنسبة 90 % مقارنة بالرجال التي تصل نسبتهم إلي 75% ، كما أن 80% فقط من الأمريكيين يغسلن أيديهم بعد قضاء الحاجة في منازلهم، وما يقرب من 30% من الممرضات يغسلن أيديهن قبل التعامل مع المرضى، بالإضافة إلي أن هناك 27% لا يغسلن أيديهن بعد تغيير الحفاضة، و 23% لا يغسلن أيديهن قبل او بعد الأكل، 80% لا يغسلن أيديهن بعد لمس النقود، 24% من الرجال و 39% من السيدات يغسلن أيديهم بعد الكحة أو العطس.

*أن هناك ما يقرب من 100 ألف عدوي من المستشفيات ترجع لتلوث الأيدي ، كما أن 100% من الموظفين والعاملين في أكبر المطاعم الأمريكية كانوا يحملون بقايا فضلات معوية تحت أظافرهم ، و 12% من الأمريكيين فقط هم الذين يبحثون عن صابون لغسل الأيدي في الحمامات العامة .

*وفي عام 1840 تم اكتشاف أن أيدي الأطباء الملوثة تنقل العدوى للمرضى، ومن ثم بدأ الاهتمام بغسل أيدي الأطباء بالماء و الصابون وإرتداء القفازات.

الأمراض الشائعة الإنتشار بين الأطفال

من الأمراض الشائعة بين الأطفال نتيجة عدم غسل أيديهم عدوى ديدان الجهاز الهضمي، التي تزداد نسبة الإصابة بها كلما ازداد استخدام الحمامات العامة في المدارس وروضه الاطفال وانعدمت أساليب النظافة في التعاملات اليومية ومن الأخطاء الشائعة التي تساعد على انتشار مثل هذه الأمراض الطفيلية عدم اهتمام الأسرة بتعليم وتثقيف الأبناء بالوسائل الصحية وأساليب المحافظة على الصحة العامة ومنها غسل اليدين باستمرار وغسل وتعقيم الفاكهة والخضراوات التي تؤكل طازجة من دون طبخ، وتغيير الملابس الداخلية باستمرار .



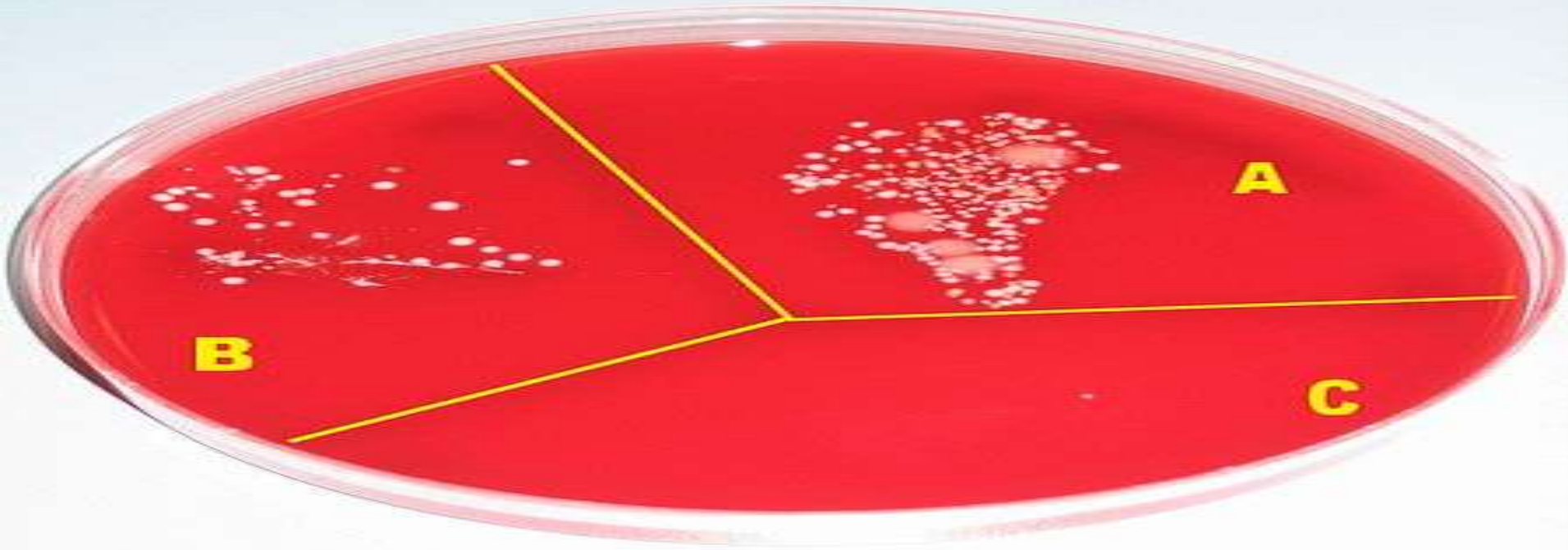
الوقاية من الامراض

الوقاية من انتقال الكثير من الأمراض المعدية (السارية):

إن معظم هذه الأمراض تنتقل بتلوث الأيدي وأهمها ما يسمى بأمراض القذارة (ومنها التهاب الكبد الفيروسي و الهیضه (الكوليرا) والحمى التيفوئيدية والزحار العصوي والأميبي والالتهاب المعوي بالعصيات القولونية وتسبب الطعام الجرثومي، والتي تشكل أهم المشاكل الصحية في البلاد النامية، وهي مسئولة لحد كبير عن ارتفاع معدل الوفيات فيها وتعتمد الوقاية منها على النظافة الشخصية (غسل الأيدي قبل الطعام وبعد كل تغوط) قال ﷺ: (بركة الطعام الوضوء قبله والوضوء بعده) [رواه الأمام مسلم]. والوضوء هنا بمعنى الغسل (غسل الأيدي

اغسلني

غسل الأيدي بقضي على الجراثيم



تجربة لمعرفة حجم و عدد الجراثيم التي تحيا على اليدين، طُبع أثر أيدي ، و (A) بعض الأشخاص علي أطباق لزراعة البكتيريا بدون غسل الأيدي) (C، و بعد الغسل بالمطهرات ((B بعد الغسل المعتاد)

أهمية غسل اليدين في السنة النبوية

حث النبي ﷺ على غسل اليدين ويظهر ذلك جليا من خلال قوله :
” غسل اليدين أول الطعام ينفي الفقر و غسل اليدين بعد
الطعام ينفي الهم“.

و قال الإمام علي ابن أبي طالب عليه السلام :
”غسل اليدين قبل الطعام و بعده زيادة في العمر و اماطة
للغمر عن الثياب,و يجلو البصر“.

و قال الإمام جعفر الصادق عليه السلام :
”من غسل يده قبل الطعام و بعده عاش في سعة و عوفي من بلوى
جسده“.



غسل اليدين ... سنة و وقاية»

هل تغسل يديك قبل الاكل و بعده ؟ انها سنة نبوية ، و ضرورة صحية ، فقد اخبرتنا ام المؤمنين عائشة رضي الله عنها ، ن رسول الله صلى الله عليه و سلم كان يغسل يديه قبل الاكل
فقالت : ((.... اذا اراد او يأكل او يشرب يغسل يديه ، ثم يأكل و يشرب))

كذلك ينبغي ان نغسل ايدينا بعد الاكل ، خاصة اذا كانت ايدينا فيها رائحة دهون من اثر الطعام ، قال رسول الله ﷺ .
((اذا نام احدكم و في يده ريح غمر فلم يغسل يده فأصابه شيء فلا يلومن الا نفسه)) و معنى ريح غمر ، اي : رائحة اللحم او الدهن ، او الرائحة التي تبقى في اليد بعد الاكل



Global Hand Washing Day



October