



CLINICAL
EXCELLENCE
COMMISSION



**Patients and visitors:
What you need to
know about
hand hygiene.**

نهخۆش و میوانان:
ئهو شتانهی که
دهربارهی پاکوخواوینی
(hygiene) دهست دهبی
بیزانن.

Clean hands save lives



پاکوخواوینی دهست بو گرنه؟

نهخۆشهکانی نهخۆشخانه بهگشتی ناساغن یان خهریکه له نهشتهرگهریبهک چاکدهبنهوه یان بهرگری نهخۆشیان (مهناعهیان) کهمبۆتهوه که وایانلێدهکا له خهتهری درمکردن (infection) دا بن بههۆی بهکتریاوه. ئیمه دهمانهوی پێشگری لهوه بکهین که برینهکانی نهخۆش درمدار (infections) نهین، چونکه سههرپای ئهوهی زۆربهی بهکتریاکان (germs) زیانبهخش نین بو کهسانی لهشساغ، بهلام ههمان بهکتریا لهوانهیه کهسیکی ناساغ دووچاری درمکردنی درپێرخایهین و خهتهرناک بکات. بهکیک له ئاسانترین و کاریگهترترین رێگاکانی کهمکردنهوهی ئهگهری درمکردن ئهوهیه که ههموو کارمهند (staff) و نهخۆش و میوانان پاکوخواوینی دهست بهباشی رهچاوبکهین.

پاکوخواوینی دهست بهباشی

یانی چی؟

پاکوخواوینی دهست بهباشی واته شوستنی دهست به دهستهسپیک که به مادهی ئهلههول تهپرکراپیت یان به سابون و ئاو بو ئهوهی رێگه له بلاوبوونهوهی بهکتریا بگرئ. به رێگرتن له بلاوبوونهوهی بهکتریا دهتوانین ئهگهری درمکردن لهناو نهخۆشهکان کهمبکهینهوه.

ئههرکی ئیمه بهرامبهر به تو

ههموو کارمهندانی ئهم نهخۆشخانهیه مهسهلهی پاکوخواوینی دهست زور به گرنه و ههردهگرن، چونکه ئیمه دهزانین ئهوه ئاسانترین رێگهیه بو پاراستنی ساغی و تهندروستی نهخۆشهکان.

کارمهندانی ئیمه دهبی لهگهڵ 'ههر دهستلێدانیک' یان، به روتنر بلین، پێش و پاش دهستلێدانی ههر نهخۆشیک، دهبی دهستیان بشۆن.

لهکاتی مانهوهت وهک نهخۆشیک لهم نهخۆشخانهیه یان سهردان ئهوه داواتلێدهکهین هاوشانی ئیمه شهپی درمکردن بکه به رهچاوکردنی باشتربین شیوازی گونجاوی پاکوخواوینی دهست.

پاکوخواوینی دهست کاری ههموو کهسیکه

نهخۆشهکان و میوانهکان رۆلێکی گرنگیان له ئهستۆدایه بو مسۆگههکردنی پاکوخواوینی دهست له نهخۆشخانهکان.

- **میوانه‌کان** ده‌بئی هه‌رجاریک که ده‌چنه ژووری نه‌خۆشه‌کان یان ده‌رده‌چن له ژووره‌که ده‌سته‌کانیان بشۆن.
- **نه‌خۆشه‌کان و میوانه‌کان** هه‌رگیز نابئی ده‌ست له برین، برینپیچ (له‌فاف)، کانوله یان هه‌ر که‌لوپه‌لیکی دیکه که بۆ چاره‌سه‌رکردنی نه‌خۆش به‌کاردیته‌ بده‌ن.
- **نه‌خۆشه‌کان** ده‌بئی پاکوخواوینی خۆشیا به‌باشی ره‌چاوبکه‌ن، به‌تایبه‌تی ئه‌و کاته‌ی له نه‌خۆشخانه‌ن. ده‌شبئی پاش چون بۆ ئاوده‌ست و دوا‌ی ناخواردن ده‌ستیان بشۆن.

پرسیارکردن ئۆکه‌یه

هه‌ندێجار کارمه‌نده‌کانمان له‌وانه‌یه سه‌ریان زۆر شلۆق بێ و نه‌خۆشه‌کانیش له‌وانه‌یه دلنیا‌نه‌ین له‌وه‌ی داخوا دکتۆره‌که‌یان، سسته‌ره‌که‌یان (nurse) یان هه‌ر چاودێریکه‌ریکی ته‌ندروستیان (healthcare provider) پێش ده‌ستلێدانیا یان دوا‌ی ده‌ستلێدانیا ده‌ستیان شوشته‌ یان نا.



وه‌ک به‌شیک له‌ رۆلی تو‌ له‌ شه‌رکردن له‌ دژی درمکردن (infection) هیواداریین له‌بیرت نه‌چیت که پرسیارکردن ئۆکه‌یه! ئه‌گه‌ر یه‌ک تو‌ز گومانته‌ هه‌بوو، هیچ دوودل مه‌به‌ له‌وه‌ی کارمه‌نده‌که‌ی نه‌خۆشخانه‌ له‌م کاره‌ گرنگه‌ ئاگاداربکه‌یته‌وه‌.

چۆن ده‌ستت به‌ ده‌سته‌سری به‌ ئه‌لکه‌هول ته‌رکراو خاوینده‌که‌یته‌وه‌*



ئهو ده‌سته‌سرانه‌ی به‌ ئه‌لکه‌هول ته‌رکراون کاریگه‌رییه‌کی ئیجگار زۆریان له‌سه‌ر که‌مکردنه‌وه‌ی ژماره‌ی به‌کتریا له‌سه‌ر پێست هه‌یه و زۆر به‌خێرایه‌ی کاریگه‌ری ده‌بیت و له‌ به‌کاره‌ینانی زوو‌زوی سابون و ئاویش که‌متر ده‌بیته‌ هۆی روشاندنه‌وه‌ی پێست.

ده‌سته‌سری به‌ ئه‌لکه‌هول ته‌رکراو کاتیک که‌ پێسه‌یه‌کی به‌رچاو له‌سه‌ر پێست هه‌یه کاریگه‌رییه‌که‌ی که‌مه‌، چونکه‌ توانای هه‌لقه‌ندن و رامالینی چلکی له‌ سابون و ئاو که‌متره‌.

- ده‌سته‌سری به‌ ئه‌لکه‌هول ته‌رکراو به‌بێ ئاو ده‌ست خاوین ده‌کاته‌وه‌.
- ته‌رییه‌که‌ی به‌ پاک‌ی به‌هه‌لمده‌بێ و هه‌ندیک توخمی شیداریشی تیدا‌یه که‌ چاکیی بارودۆخی پێست ده‌پاریژن.

- هه‌نگاهه‌ سه‌ره‌کییه‌کانی پاکوخواوینی ده‌ست به‌باشی به‌ ده‌سته‌سری به‌ ئه‌لکه‌هول ته‌رکراو ئه‌مانه‌ن:
1. ده‌سته‌سرکه‌ بخه‌ره ناوله‌پی ده‌ستیکت و هه‌ردوو ده‌ستت لیکبخشینه‌ تا رووی هه‌ردوو ده‌ستت و په‌نجه‌کانت ته‌واو شیدار ده‌که‌ی، هه‌ر به‌رده‌وام به‌ تا ده‌ستت وشک ده‌بیته‌وه‌.
 2. نینۆکی دریز یان نینۆکی ده‌ستکرد ریگرن له‌به‌رده‌م پاکوخواوینی ده‌ست. بۆ ئه‌و که‌سانه‌، خاوینده‌وه‌ی بن نینۆکه‌کان پێویسته‌، تاوه‌کو پێسی و به‌کتریا‌ی بن نینۆکه‌کان رامالدرین.

* زانایانی موسلمانانی نیونه‌ته‌وه‌یی ریگه‌ به‌ به‌کاره‌ینانی ده‌سته‌سری به‌ ئه‌لکه‌هول ته‌رکراو، بۆ پاکوخواوینی ده‌ده‌ن

چون دستت به ئاو و سابون دهشوی

سابون و ئاوی کراوه پیسی و چهوری لهسهر دست لادهدن. ئهوه باشتربین شیوهیه بو پاکردنهوهی دستت ئهگهر چلگیکی زور لهسهر دستت ههبوو.

شەش هەنگاوه سەرەکیهکهی دست شوشتنی به باشی به سابون و ئاو ئەمانەن:

1. ئاو بکهوهو دهستی خۆتی بخه ژیری و لیگهړی بهسهر دستتدا بیته خوارهوه.
2. سابونی لیده.
3. دستت لیخبخشیینه تا کهف دهکا.
4. رووی ههر دوو دسته کانت به کهف داپوشه. کهفکردن و دستلیکخشان دهبی بو ماوهی 10 - 15 چرکه بهردهوامبیته. تهواوی دستت له کهف وهرده.
5. دسته کانت به دهسما لکاغه زییهک وشک بکهوه.
6. دهسما لکاغه زییهکه بخه ناو ته نه کهه ی زبل.



له ماوهی ههشت سعات کاردا سسته ریکی نورمال لهوانه یه یهک سعات بهتهواوی ته رخانه کات بو مهسه لهی مسوگه رکردنی پاکخواوینی دست به باشی به بهکاره یانی ئاو و سابون.*

ئوه به بنه ما لهسهر کوئی کاتی 56 دهقیقه و ههفت جار دست شوشتن له ههر سعاتیکدا.

* سه رچاوه: Voss A. and Widmer AF, Infect Control Hospital Epidemiology 1997

رۆلی دهسته وانه

دهسته وانه دهکری بیته یاریده ده ریکی و جیگره وه یه کی گرنگ بو پاکخواوینی دست به باشی. له گه لئه وه شدا، دهسته وانه پیویستی دستشوشتن وه لانانی.

ئهو هه لمه ته ی له ریگه ی ئهو پۆسته رانه ی له دیواری ئهم ساختمانه دراو بو ئه وه یه که هه میشه به بیر هه مو که سیک به یینه وه که مه سه له ی پاکخواوینی دست له شه ری ریگرتن له درمکردن چه نده گرنگن.



دهتهوئ زیاتر شت بزانی

تکایه له گه ل یه کی که له و که سانه قسه بکه که چاوه دیری تو دهکا. ئه گهر پیویستیت به زانیاری وردتر بوو ئه وه ده توانن ره وانه ی لای پسپورانی کونترۆلکردنی درمکردنت بکه ن.

له بیرت نه چی پرسیارکردن ئوکه یه.