

## إرشادات عامة للوقاية من الجراثيم

يهدف برنامج المراقبة والوقاية من الإلتهابات الجرثومية في المركز الطبي للجامعة الأميركية في بيروت الى العمل باستمرار لمنع إنتشار الأمراض الجرثومية. قد تنتقل الجراثيم التي تسبب الأمراض المعدية من مريض إلى آخر أو من المرضى والزوار إلى موظفي المستشفى، والعكس صحيح.

في ما يلي بعض الاقتراحات للمساعدة على تجنب هذه الأمراض خلال تواجد المريض او الزائر في المستشفى.

### **إرشادات الزوار (الرجاء مراجعة الممرضين قبل دخول الغرفة)**

• **الوقاية من الزكام:** لمنع إصابة الآخرين بالزكام، على المصاب أن يغطي الأنف والفم بالمنديل عند السعال أو العطس. من الأفضل أن يتجنب المصاب زيارة المرضى.



• **غرف العزل الصحي:** الرجاء التقيد بالتعليمات المعلقة على باب غرفة العزل. فهي إجراءات وقائية لسلامة المريض.

### **إرشادات المرضى**

• **النظافة الشخصية:** من الضروري تنظيف اليدين بشكل دائم، خصوصاً بعد إستعمال المرحاض وقبل تناول الطعام.

### **نصائح للوقاية من إلتهاب جرح العملية:**

المحافظة على النظافة والإستحمام قبل العملية

تدفئة الجسم قبل وبعد العملية

طلب غطاء في حال الشعور بالبرد

تجنّب إستعمال أدوات الحلاقة قبل العملية إلا بعد إستشارة الطبيب.

إن منع إنتشار الجراثيم أمر مهم جداً. ففي حال وجود أسئلة، الرجاء طرحها على الممرض أو الطبيب.

من الممكن أيضاً الإتصال ببرنامج المراقبة والوقاية من الأمراض الجرثومية على الرقم ٦٧٠٠

للاستعلام و لطرح أسئلة محددة.

### **عند أستعمال مطهر اليدين:**

- إستعمال كمية قليلة من المطهر

- فرك اليدين جيداً لمدة ١٥ ثانية  
والحرص على تغطية جميع أجزاء اليدين  
والأصابع والأظافر



### **عند إستعمال الماء والصابون:**

- غسل اليدين والمعصمين بالماء

- استعمال الصابون وفرك اليدين

جيداً لمدة ٣٠ ثانية

- غسل اليدين جيداً من الصابون



- تنشيف اليدين جيداً . إستعمال محرمة ورقية نظيفة  
لتسكير الحنفية ثم رميها في سلة المهملات