

## معلومات لأفراد الأسرة:

تعرف على مخاطر  
مكافحة العدوى  
والإجراءات اللازمة  
لحماية أحبائك المقيمين  
في المستشفى

## كيف يمكنك حماية أحبائك المرضى

العدوى هي أمراض تسببها الجراثيم مثل البكتيريا والفطريات والطفيليات والفيروسات. وتعرض المرضى لهذه الجراثيم قد يجعل تعافي المريض وعودته إلى منزله أمر أكثر صعوبة. إذا كنت تزور صديق أو شخص عزيز عليك، يجب عليك اتخاذ خطوات لمنع انتشار الجراثيم.

وتُعد أفضل طريقة لوقف انتشار الجراثيم هي:

- غسل اليدين مرارًا وتكرارًا
- البقاء في المنزل إذا كنت مريضًا- لا تقوم بزيارة المستشفى إذا كنت مريضًا أو لديك أي أعراض تشير إلى إصابتك بمرض ما، بما في ذلك على سبيل المثال لا الحصر الغثيان أو التقيؤ أو الإسهال أو الحمى (أو الشعور بارتفاع درجة الحرارة) أو سعال لا يمكن السيطرة عليه أو طفح جلدي
- إذا كان الفرد الذي تقوم بزيارته خاضعًا "لإجراءات عزل وقائية"، فتحدث مع الممرضة قبل دخول الغرفة لمعرفة الخطوات التي يجب عليك اتخاذها، مثل ارتداء قناع أو غير ذلك من الملابس الواقية الأخرى.

## تعرف على المخاطر لأنك تهتم بصحتك

تُعد اليدين أكثر الطرق شيوعًا لانتشار الجراثيم. لذا تنظيف اليدين يُعد واحدة من أهم الطرق التي يمكن للأسرة والأصدقاء اتباعها لوقف انتشار الجراثيم والعدوى. متوفر كل من الصابون ومعقم اليدين للاستخدام من جانب أي شخص في غرف المرضى!

- اغسل أو عقم يديك عند دخول الغرفة وعند الخروج منها. وذُكر العاملين في مجال الرعاية الصحية بفعل نفس الشيء قبل تقديم الرعاية إلى أحبائك.
- كوسيلة لمواساة المريض وطمأنته، كثيرًا ما يقوم الزوار بعقد اليدين مع أفراد أسرتهم أو معانقتهم أو تقبيلهم. وعلى الرغم من أن هذه الأفعال تعبر عن المحبة والصدقة، إلا أنها تساهم أيضًا في انتشار الجراثيم. لذا يجب أن يكون الزوار حريصين عند معانقة المريض للتأكد من أن أيديهم أو شفاههم أو ملابسهم غير ملامسة للمنطقة المعرض للمرض للإصابة بالعدوى من خلالها.
  - استخدام أجهزة طبية مثل الحقن الوريدي، أو أنبوب التغذية، أو وجود منطقة مفتوحة في الجسم مثل جرح أو موضع الجراحة يخلق فرصة لدخول الجراثيم إلى جسم المريض أو مجرى دمه مما يسبب الإصابة بالعدوى.
- إن الأسطح في مرافق الرعاية الصحية يمكن أن تصبح ملوثة بسهولة من خلال الجراثيم الموجودة في الهواء أو من خلال الدم وإفرازات الجسم. وفي أغلب الأحيان، تكون هذه الجراثيم صغيرة جدًا بحيث لا يمكن رؤيتها بالعين المجردة. ولتجنب انتشار الجراثيم على الأسطح، يجب على الزوار والمرضى القيام بما يلي:
  - غسل اليدين أو استخدام معقم اليدين قبل وبعد ملامسة الأجهزة الطبية أو المعدات أو حواجز السرير أو الأسطح أو الجروح المفتوحة في الجسم، وقبل وبعد تناول الطعام، وبعد استخدام المراحيض.
  - التخلص من الأشياء التي لا حاجة لها وإبقاء أغراض المريض بعيدة عن الأرض وعن حاويات النفايات.
  - السماح للأشخاص المعنيين بتنظيف غرفة المستشفى، حتى إذا كان هذا الأمر غير مريح. حيث إن تنظيف الغرفة وتعقيمها يساعد على الحفاظ على سلامة الجميع من خلال تقليل خطر الإصابة بالعدوى—لا نقل "عُد في وقت لاحق".