

WASH YOUR HANDS

שמירת היגיינה ידיים



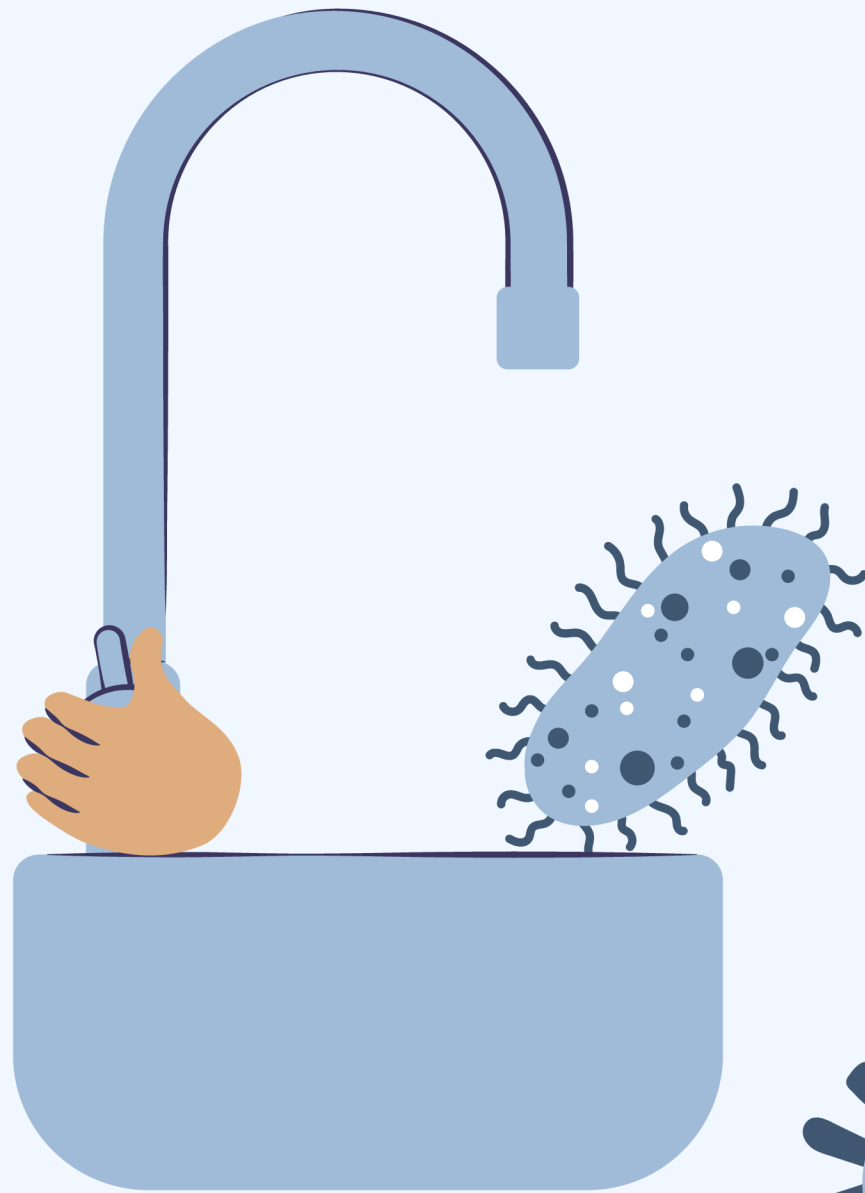
מהי היגיינה?



- היגיינה היא מכלול הפעולות והתנאים המקדמים בריאות ומונעים מחלות.

- כוללת ניקיון אישי, ניקיון סביבתי, ופרקטיקות שמירה על בריאות.

- מטרתה העיקרית: מניעת התפשטות של מחלות וזיהומים.
- תחומים: היגיינה אישית, היגיינת מזון, היגיינה סביבתית, היגיינה תעשייתית ועוד.





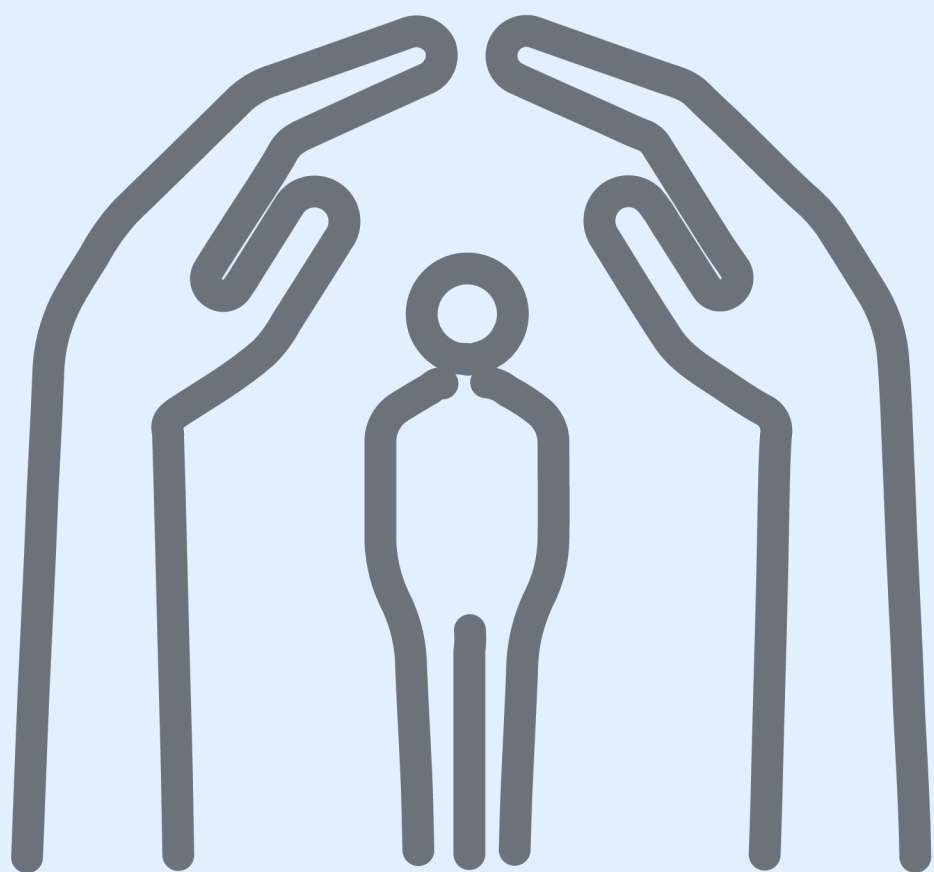
מהי היגיינת ידיים?

היגיינת ידיים היא חלק חשוב מהיגיינה אישית.

- מתייחסת לפעולות ניקוי ושמירה על ניקיון הידיים.

- כוללת שטיפת ידיים עם מים וסבון או שימוש בחומרי חיטוי על בסיס אלכוהול.

- מטרתה: הסרת לכלוך, חיידקים, וירוסים ומזהמים אחרים מהידיים.



הגנה קריטית לאנשים מבוגרים"

1. מערכת חיסון מוחלשת

2. מניעת התפשטות מחלות

3. הפחתת סיבוכים

4. שמירה על עצמאות

5. הגנה בפעולות יומיומיות

"היגיינת ידיים נכונה היא קו ההגנה הראשון והחיוני ביותר
עבור אנשים מבוגרים!"



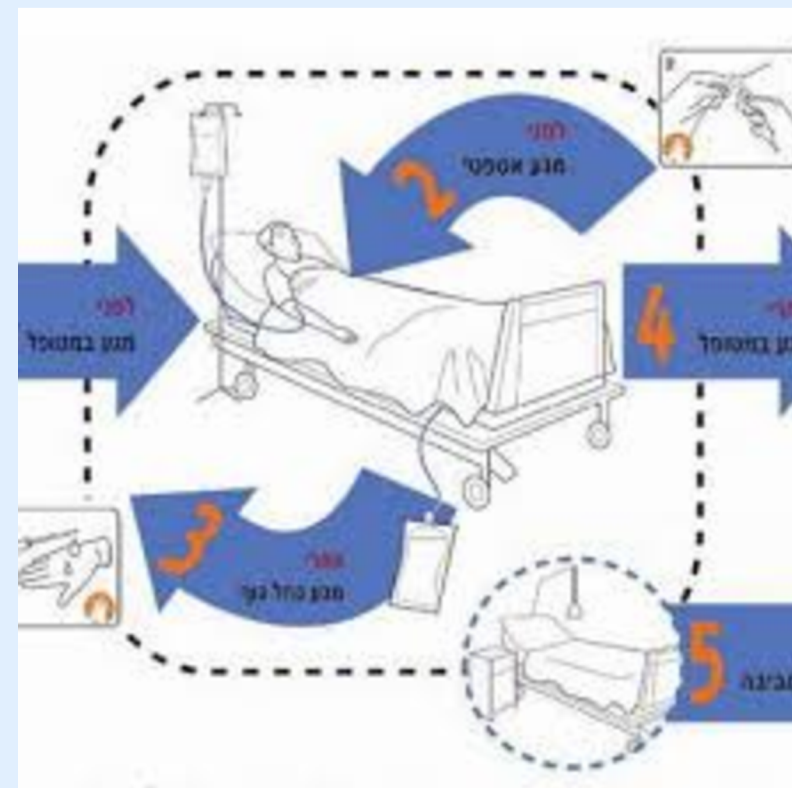
נתונים מעניינים



שטיפת ידיים יכולה להפחית מקרי שלשולים בכ-30% ומקרי מחלות נשימתיות בכ-20%.

במוסדות רפואיים, היגיינת ידיים נכונה יכולה להפחית זיהומים נרכשים בכ-40%.

"היגיינת ידיים היא אחת הפעולות הפשוטות והיעילות ביותר שכל אחד יכול לעשות כדי להגן על בריאותו ובריאות הסובבים אותו.



מתני?



"5" הרגעים להיגיינת ידיים

"חמשת הרגעים הקריטיים"

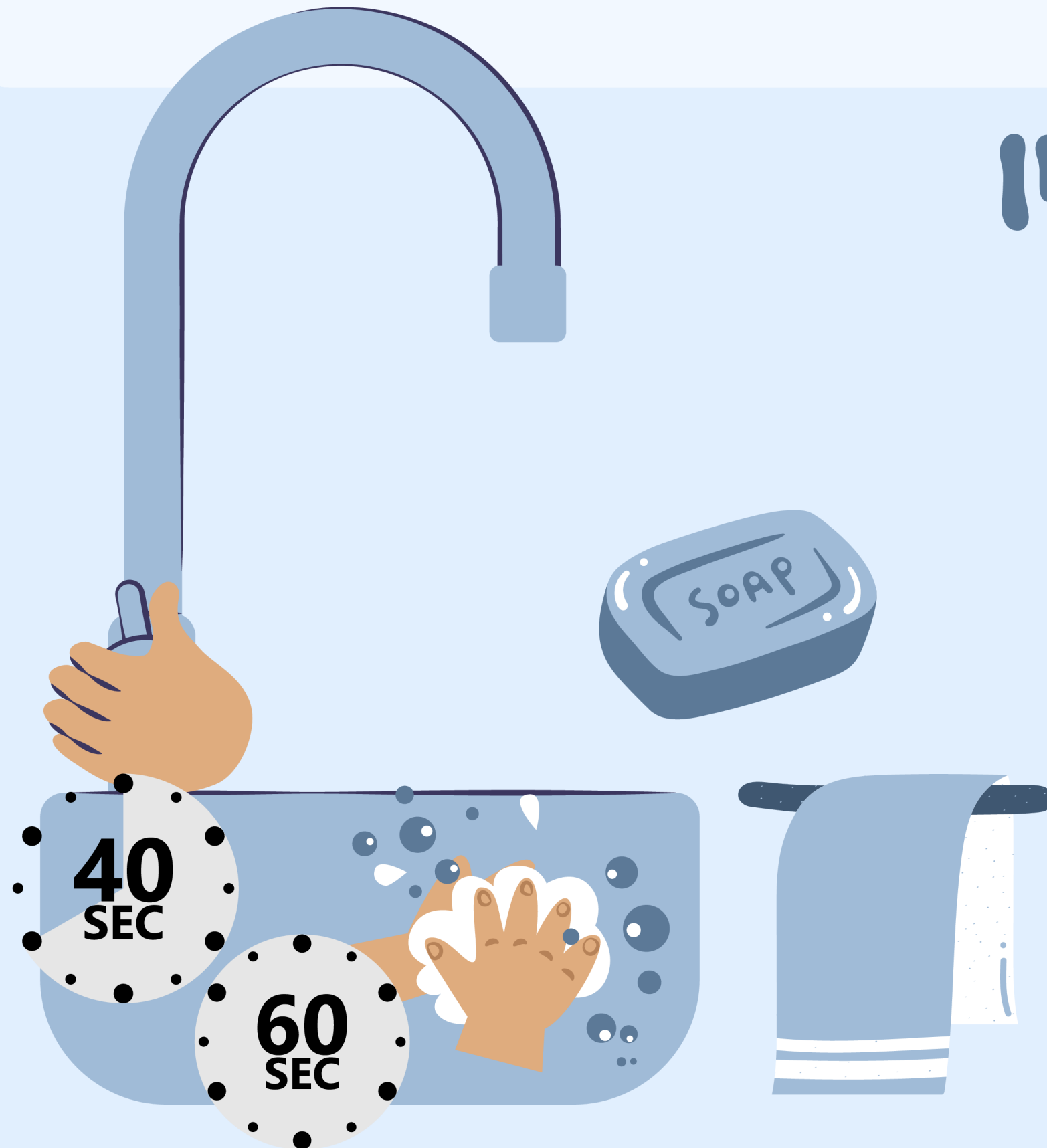
לפני מגע עם מטופל
לפני ביצוע פעולה נקייה/אספטית
אחרי חשיפה לנודלי גוף
אחרי מגע עם מטופל
אחרי מגע עם סביבת המטופל

"חמשת הרגעים להיגיינת ידיים הם עקרונות מנחים שפותחו על ידי ארגון הבריאות העולמי (WHO) לזיהוי הזמנים הקריטיים בהם יש לבצע היגיינת ידיים במהלך טיפול במטופלים."

איך לשמור על היגיינת ידיים?

שיטה 1

שטיפת ידיים עם מים וסבון



הרטבת הידיים במים זורמים
מריחת סבון
קרצוף כל חלקי היד למשך 40-60 שניות
שטיפה יסודית
ייבוש עם מגבת נייר חד פעמית

יעילות גבוהה בהסרת לכלוך וחיידקים

"שלבבי שטיפת ידיים"

(לפי נוהל משרד הבריאות (חוזר 24/2009))

הרטבת הידיים במים זורמים
מריחת סבון על כל שטח כפות הידיים
שפשוף גב כף היד באמצעות כף היד השנייה,
תוך שילוב האצבעות
שפשוף בין האצבעות המשולבות
שפשוף גב האצבעות כנגד כף היד הנגדית
שפשוף האגודלים בתנועה סיבובית
שפשוף קצות האצבעות בכף היד הנגדית
בתנועה סיבובית
שטיפת הידיים במים זורמים
ייבוש הידיים במגבת נייר חד פעמית
השתמשו במגבת לסגירת הברז

ריחצו ידיים כשמתלכלכות! במקרים אחרים, ניתן להשתמש בנוזל חיטוי

זמן מומלץ: 40-60 שניות



רחיצת ידיים
מצילה חיים

מוקד קול הבריאות
ובמוקדי קופות החולים
אתר: bit.ly/MOH-Corona



"יש לבצע את כל השלבים ברצף להבטחת ניקיון מרבי של הידיים!"

איך לשמור על היגיינת ידיים?

שיטה 2: היגיינת ידיים ללא מים
תהליך וחומר



מריחת אלכוג'ל על כף היד
שפשוף כפות הידיים
קרצוף כל חלקי היד (20-30 שניות)
כיסוי כל שטח הידיים בחומר
המתנה לייבוש מלא באוויר



חומר החיטוי:

- תכשיר על בסיס אלכוהול
(70%)

- מכיל: 0.5% כלורהקסידין ומרכך
- צורות: נוזל, ג'ל או קצף

"השיטה המועדפת להיגיינת ידיים שגרתית במוסדות רפואיים!"

מיתוסים ועובדות

FACTS

MYTHS

- מיתוס: מים חמים הכרחיים לשטיפת ידיים יעילה

עובדה: טמפרטורת המים פחות חשובה מטכניקת השטיפה

- מיתוס: מייבשי ידיים אוטומטיים עדיפים על מגבות נייר

עובדה: מגבות נייר יעילות יותר בהסרת חיידקים

- מיתוס: חומרי חיטוי תמיד עדיפים על סבון ומים

עובדה: שטיפה עם סבון ומים יעילה יותר בהסרת לכלוך נראה לעין



היגיינת ידיים בידיים שלנו

היגיינת ידיים נכונה היא המפתח למניעת זיהומים ולשמירה על בריאות
המטופלים והצוות."

- כל רגע הוא הזדמנות להציל חיים
- ההרגל שלך היום הוא הבריאות של המחר
- אתה הדוגמה האישית לעמיתך ולמטופליך



"בואו נתחייב יחד להקפיד על היגיינת ידיים בכל רגע נתון."

"תודה על השתתפותכם והקשבתכם.
יחד נעשה את השינוי!"