



**ادارة منع العدوى**  
**Infection Control Directorate**  
وزارة الصحة - دولة الكويت  
Ministry of Health - Kuwait



**الدليل التعليمي لمنع العدوي  
للمرضى - الزوار - المرافقين**

# Content

1. المقدمة
2. النظافة الشخصية
3. نظافة الأيدي
4. المضادات الحيوية
5. عدوى موضع الجراحة
6. العناية بالجروح
7. المريض على قسطرة وريدية
8. المريض على قسطرة بولية
9. المريض على تنفس صناعي
10. دليل للتعرف على بكتريا المكورات العنقودية الذهبية المقاومة للميتيسللين
11. إرشادات للمرضى المصابين بعدوى جرثومة المكورات الذهبية العنقودية المقاومة للميتيسللين عند الخروج من المستشفى
12. بكتيريا المجرات المغزلية (المطيات العنيدة)
13. الإنفلونزا
14. تعليمات للمرضى الذين يعانون من نقص المناعة
15. مرضى الغسيل الكلوي
16. الإصابة بالوخز بالإبر والأدوات الحادة
17. النفايات الطبية المنزلية
18. إحتياطات العزل

## مقدمة

- للمريض وأسرته الحق في الحصول على رعاية صحية قياسية وأن تشرح له الإجراءات المتعلقة بالعلاج بما في ذلك التنقيف الصحي بشأن الوقاية من العدوى .
- في هذا الدليل قامت إدارة منع العدوى باختيار أهم الموضوعات التي ينبغي تعليمها وتوضيحها للمرضى و أفراد أسرهم و الزوار.
- يجب أن يتم التنقيف الصحي بواسطة مقدمي الرعاية (الأطباء والممرضين) في المستشفيات ومراكز الرعاية الصحية الأولية. و ينبغي ان يكون لديهم معرفة كافية عن قواعد و اساسيات منع العدوى ومهارات الاتصال الجيدة.
- ينبغي أن تتم التوعية الصحية عند وصول المريض أو أسرته وخلال الجولات اليومية وعند الخروج من المستشفى و يمكن أن يكون التعليم و الارشاد بصورة شفوية أو بوسائل توعية أو عروض عملية مع توفير النشرات التوعوية.
- ينبغي ترتيب عملية التوعية في خطوات تبدأ باختيار الشخص المناسب، والتعريف عن النفس واختيار الوقت والمكان المناسبين للخصوصية واستخدام أفضل استراتيجيات للتعليم و الارشاد.
- يبدأ تنفيذ جلسة التوعية بموافقة الشخص و يتم بعفوية في الحديث مع أداء صوتي ولغة جسد بصورة جيدة مع توضيح وتحفيز الشخص لطرح الأسئلة .
- تنتهي جلسة التوعية بتلخيص و مراجعة الموضوع مع تحية و مجاملة الشخص وإعطاؤه نشرة أو نسخة من الموضوع المتعلق بجلسة التوعية وتوثيق تلك الجلسة وإعطاء تقرير و مردود عنها لقسم منع العدوى.

## النظافة الشخصية

العادات الشخصية السليمة والصحية يمكن أن تساعدك على درء الأمراض. ينبغي عليك معرفة عادات النظافة الشخصية التي يجب أن تتبعها لتكون جزءا من الروتين الخاص بك .

وجودك في المستشفيات كمريض، مرافق، او زائر من المحتمل أن يعرضك لخطر الاصابة بالامراض المعدية إذا لم تتبع الاحتياطات اللازمة.

### ماذا ينبغي عليك فعله كمريض؟

- نظف فمك جيدا باستخدام فرشاة الأسنان بعد كل وجبة. احرص على استخدام فرشاة الأسنان مرتين في يوم على الأقل لتقليل تراكم البكتيريا في الفم.
- اغسل الجسم والشعر يوميا.
- ارتد ملابس نظيفة ومرتبطة كل يوم و احرص على غسل الملابس الغير نظيفة قبل ارتدائها مرة أخرى.
- اتبع آداب العطس والسعال عن طريق تغطية الأنف والفم باستخدام المحارم الورقية منعا لانتشار الرذاذ في الهواء وتجنبنا لتلوث البيئة.
- اغسل يديك قبل إعداد الطعام وتناوله ، بعد الذهاب إلى الحمام و بعد السعال أو العطس.
- استخدم الملابس الواقية عند الضرورة.
- امتنع عن التدخين في المستشفى.

### ماذا ينبغي عليك فعله كزائر؟

- تأكد أنك بصحة جيدة قبل زيارة المريض.
- تجنب اصطحاب الأطفال داخل المستشفى.
- نظف يديك قبل وبعد زيارة المريض.

### ماذا ينبغي عليك فعله كمرافق؟

- احرص على الاستحمام يوميا.
- نظف يديك بصورة متكررة.
- احرص على عدم تراكم المواد الغذائية داخل الغرفة.
- حافظ على نظافة الملابس الخاصة بك في جميع الأوقات.

## نظافة الأيدي

يعتبر غسيل أو تطهير اليدين الوسيلة الأهم لمنع انتشار العدوي المتعلقة بالرعاية الصحية عند زيارتك لأي من المنشآت الصحية .

### كيف تقوم بتنظيف اليدين؟

- استخدم الماء والصابون أو المطهر الكحولي لتنظيف يديك.
- لا تستخدم المطهر الكحولي لتنظيف يديك اذا كانت اليدين متسخة.

### متي يجب تنظيف اليدين؟

- عند الدخول والخروج لأي مكان داخل المنشأة الصحية.
- بعد لمس الأسطح الملوثة.
- بعد السعال أو العطس .
- قبل تحضير أو تناول الطعام.
- بعد استخدام دورة المياه

### احرص على مراعاة التعليمات التالية:

- اتبع الخطوات الصحيحة لغسل اليدين كما هو موضح بالشكل المرفق. استخدم ورق تنشيف الأيدي بعد غسل اليدين.
- قم باتباع نفس الخطوات عند استخدام المطهر الكحولي مع ترك اليدين لتجف تلقائيا.
- احرص على أن يغطي المطهر كافة مناطق اليدين مع الانتباه لمنطقة ما بين الاصابع والأطراف والإبهام ولا تنس ظهر اليد.
- استخدم القفازات كلما دعت الحاجة مع ملاحظة أنها لا تغني عن الحاجة الي غسل اليدين .

### ما هو دورك في أنشطة نظافة الأيدي؟

- إن مقدمي الرعاية الصحية قد يحملون الجراثيم على أيديهم ، لذا تأكد من قيامهم بتنظيف أيديهم قبل ملامستك .
- قم بتذكير مقدمي الرعاية الصحية بتنظيف أيديهم كنوع من المساهمة في منع انتشار العدوي .لا تشعر بالحرج من تذكير الطاقم الطبي بتنظيف أيديهم ,ونحن نشجعك على ذلك.

إننا ندعوك للانضمام إلينا ومساعدتنا في منع انتشار العدوي من خلال نظافة الأيدي خلال فترة بقائك أو زيارتك في المستشفى

## 8 خطوات لتنظيف اليدين



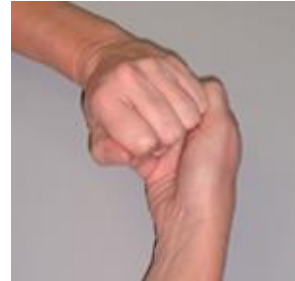
1- خلع الساعة و الخواتم

2- فرك باطن اليد اليمنى على باطن اليد اليسرى



3- فرك باطن اليد اليمنى على ظاهر اليد اليسرى و العكس

4- فرك باطن اليد اليمنى على باطن اليد اليسرى مع تداخل الاصابع



5- فرك خلفية الأصابع مع باطن اليد المعاكسة وهي متشابكة

6- الدعك الدائري للابهام



8- التجفيف الجيد بمحارم ورقية

7- الدعك الدائري لباطن اليد بواسطة أطراف الأصابع

## المضادات الحيوية

منذ اكتشاف المضادات الحيوية فى أواسط القرن الماضى تزايد استعمالها بصورة ملحوظة و من ثم فقد ظهرت مشكلة سوء استخدام المضادات الحيوية و قلة فاعليتها مع الوقت بسبب ظهور سلالات ميكروبية مقاومة لتلك المضادات مما يندر بانتشار العدوى و حدوث اوبئة بميكروبات يصعب علاجها و هذه مشكلة تؤرق الاطباء و الباحثين.

### ما هى المضادات الحيوية؟

المضادات الحيوية هى احدى المجموعات الدوائية التى تستخدم للقضاء على الميكروبات و هى تعمل اما بالقضاء على تلك الميكروبات مباشرة او بايقاف نموها لى يتغلب عليها الجهاز المناعى بالجسم.

### ما هى استخدامات المضادات الحيوية؟

تستخدم المضادات الحيوية للعلاج من العدوى الميكروبية او للوقاية من الاصابة بها في بعض الحالات التي يحددها الطبيب.

### ما هى التأثيرات الجانبية؟

المضادات الحيوية تسبب بعض الاعراض الجانبية التالية:

- اعراض على الجهاز الهضمي مثل آلام بسيطة بالمعدة – غثيان - قيء - اسهال.
- القضاء على البكتيريا المفيدة بجانب البكتيريا الضارة مما يؤدي للإخلال بالتوازن الطبيعي بالجسم بين الميكروبات و بالتالي ظهور بعض الميكروبات و العدوى الانتهازية مثل تكاثر فطريات الكانديدا بالفم و الجهاز الهضمي.
- بعض الافراد قد يكون لديهم حساسية لبعض المضادات الحيوية ( و ليس كلها ) و تظهر عليهم اعراض الحساسية عند تناول المضاد الحيوي.
- بعض الاعراض الجانبية على الكلى و الكبد و خلايا الدم.
- زيادة مدة بقاء المريض بالمستشفى عند استخدامها في علاج العدوى المكتسبة داخل المستشفى.

### ماذا تعرف عن سلالات الميكروبات المقاومة للمضادات الحيوية؟

الميكروبات كانت حية لها القدرة على التكيف و الدفاع عن نفسها ضد المضادات بطرق مختلفة مثل افراز بعض الانزيمات التي تقلل فاعلية المضاد الحيوي خاصة اذا تم استخدام المضاد الحيوي عشوائيا او بجرعة او مدة غير كافية و بالتالي تظهر سلالات من الميكروبات لها القدرة على مقاومة العلاج ببعض او كل المضادات الحيوية المتاحة.

إن انتشار تلك الميكروبات بالمستشفيات و المنشآت الصحية يؤدي الى انتشار العدوى و التفشيات الوبائية بصورة سريعة و كبيرة يصعب التحكم فيها و هذا من شأنه زيادة معاناة المرضى و زيادة العبء المادي في استخدام مضادات حديثة عالية التكلفة و ايضا برغم فاعليتها على الميكروبات الا انها قد تكون مصحوبة بتأثيرات جانبية على المريض.

### ما هو دور المريض في التغلب على مشكلة مقاومة الميكروبات للمضادات الحيوية ؟

- لا تتناول المضادات الحيوية عند الإصابة بالالتهابات الفيروسية مثل البرد - الزكام - الكحة.
- عدم الالاحاح على الطبيب في طلب وصف مضاد حيوي (مثلا في حالات نزلات البرد و الانفلونزا التي لا تستدعى ذلك ) عندما يخبرك بانه لا داعى له لأنه لن يفيد في علاجك و كذلك عدم طلب مضاد حيوي معين و ترك تلك المهمة لتقدير الطبيب المعالج.

### ماذا تفعل عندما يصف لك الطبيب مضادا حيويا؟

- سؤال الطبيب عن الغرض من صرف المضاد الحيوي و كيفية استعماله و مواعيد تناوله بالنسبة لوجبات الطعام و الاحتياطات الواجب اتخاذها عند وجود حمل - ارضاع - مرض مصاحب - عند استخدام ادوية اخرى.
- اكمال فترة العلاج بالمضاد بالكامل كما وصف الطبيب او الصيدلي (بنفس الجرعة و الوقت و المدة المحددة) و عدم ترك العلاج قبل المدة المحددة حتى مع الشعور بالتحسن لان ايقاف العلاج مبكرا يعطى الفرصة للبكتيريا التي لم يقتلها المضاد الحيوي للتكاثر من جديد و المقاومة للمضاد ظهور الاعراض المرضية.
- مراجعة الطبيب عند حدوث أي اعراض جانبية و عدم ايقاف استخدام العلاج قبل الفترة المحددة الا بمشورة الطبيب.
- يحفظ المضاد الحيوي في مكان بارد بعيدا عن مصادر الحرارة و بعيدا عن متناول الاطفال.
- يحضر شراب المضاد الحيوي بإذابة البودرة في ماء فاتر معقم و يستخدم خلال المدة المحددة حسب الارشادات المصاحبة للمضاد الحيوي.
- تخلص من الكميات المتبقية من المضاد الحيوي بعد اتمام دورة و مدة علاجك.

## ما الذي يجب عليك تجنبه عندما يصف لك الطبيب مضادا حيويا؟

- لا تفوت موعد أي جرعة.
- لا تخزن أي كميات متبقية من المضاد الحيوي للاستخدام عندما تمرض مرة أخرى.
- لا تتناول مضاد حيوي موصوف لشخص آخر بأي حال. لأنه ربما لا يكون مناسباً لحالتك المرضية لأن تناوله الغير مناسب ربما يؤخر شفائك وبتيح الفرصة للميكروبات للتكاثر.



## عدوى موضع الجراحة

### ما المقصود بعدوى موضع الجراحة؟

- عدوى موضع الجراحة هي العدوى التي تحدث بعد الجراحة في مكان الإجراء الجراحي.
- في معظم المرضى ممن أجريت لهم جراحة، لا يتطور الأمر لعدوى بموضع الجراحة.
- بعض الأعراض الشائعة لعدوى موضع الجراحة هي:
  - احمرار وألم حول المنطقة التي أجريت فيها العملية الجراحية.
  - خروج إفرازات من الجرح بموضع الجراحة.
  - ارتفاع في الحرارة.

### هل يمكن علاج عدوى موضع الجراحة؟

- نعم يمكن علاج معظم حالات العدوى بموضع الجراحة باستخدام المضادات الحيوية المناسبة.
- يعتمد اختيار المضادات الحيوية المعطاة لك على نوع الميكروب المسبب للعدوى، وقد يتطلب الأمر أحياناً تدخل جراحي جديد.

### للحد من حدوث عدوى موضع الجراحة ، يجب على العاملين بالقطاع الصحي الإلتزام بما يلي :

- تنظيف أيديهم وأذرعهم إلى المرفقين باستخدام سائل تطهير اليدين قبل الجراحة مباشرة.
- تنظيف أيديهم بالصابون والماء أو فرك اليدين باستخدام مطهر اليدين الكحولي قبل وبعد تقديم الرعاية الصحية لكل مريض.
- إذا تطلب الأمر إزالة الشعر من المنطقة التي سيتم فيها الإجراء قبل الجراحة، يتم ذلك باستخدام الملاقط الكهربائية ويجب الامتناع عن استخدام شفرة الحلاقة.
- ضرورة وضع أغطية شعر خاصة وأقنعة وأثواب وقفازات أثناء الجراحة للحفاظ على نظافة منطقة الجراحة.
- في الحالات التي تتطلب مضادات حيوية قبل الجراحة ، يتم الحصول عليها في غضون 60 دقيقة قبل بدء الجراحة وينبغي إيقاف المضادات الحيوية في غضون 24 ساعة بعد الجراحة.
- تنظيف الجلد في موقع الجراحة باستخدام صابون خاص يقتل الجراثيم.

### ماذا يمكنك أن تفعل للمساعدة في الحد من حدوث عدوى موضع الجراحة ؟

#### قبل الجراحة:

- أخبر طبيبك عن أية مشكله طبية أخرى لديك مثل الحساسية أو داء السكري والتي قد تؤثر على الجراحة وعلاجك.
- اترك التدخين حيث أنه يزيد من فرصة حدوث العدوى بعد الجراحة. تحدث مع طبيبك حول كيفية الإقلاع عن التدخين قبل الجراحة.
- لا تقم بإزالة الشعر بالقرب من مكان الإجراء الجراحي.

#### في وقت الجراحة:

- تحدث إذا حاول شخص إزالة الشعر باستخدام شفرة حلاقة. اسأل لماذا تحتاج إلى إزالة الشعر وقم بالتحدث مع جراحك إذا كانت لديك أية مخاوف.
- اسأل إذا كنت ستحصل على المضادات الحيوية قبل الجراحة.

#### بعد الجراحة:

- تأكد من قيام مقدمي الرعاية الصحية بتنظيف أيديهم قبل فحصك، إما بالصابون والماء أو فرك اليدين باستخدام المطهر الكحولي.

#### إذا كنت لم تشاهد قيام مقدمي الرعاية الخاصة بك بتنظيف أيديهم، يرجى مطالبتهم بذلك.

- تأكد من عدم ملامسة العائلة والأصدقاء الذين يزورونك لموضع الجراحة أو الضمادات الجراحية.
- يجب على العائلة والأصدقاء تنظيف أيديهم بالماء والصابون أو فرك اليدين باستخدام المطهر الكحولي قبل وبعد زيارتك. واطلب منهم تنظيف أيديهم إذا لاحظت أنها غير نظيفة.

### ما الذي يجب عليك القيام به عندما تعود إلى البيت ؟

- قبل العودة إلى المنزل، يجب أن يشرح طبيبك أو ممرضتك كل ما تحتاج إلى معرفته حول كيفية العناية بالجرح. تأكد من فهم ذلك تماماً قبل مغادرة المستشفى.
- نظف يديك دائماً قبل وبعد الغيار على الجرح.
- تأكد من معرفة الشخص الذي ستقوم بالاتصال به إذا كانت لديك أسئلة أو مشاكل بعد العودة إلى المنزل.
- عند ظهور أي أعراض للعدوى، مثل احمرار وألم في موضع الجراحة أو إفرازات أو حرارة، اتصل بطبيبك فوراً.

## إرشادات العناية بالجروح

بعد الجراحة، سوف تحتاج إلى العناية بالجرح حتى يلتئم وللحد من تندب الجرح، وذلك أيضاً سيساعدك على تجنب الألم وخفض مخاطر الإصابة بالتهاب و تلوث الجرح.

في حال تم استخدام خيوط وغرز وأشرطة لاصقة لغلاق الجرح ، يجب عليك اتباع تعليمات الطبيب للإبقاء على المكان نظيفاً.

### للحد من خطر الإصابة بالعدوى:

- استشر طبيبك عن الفترة اللازمة لإبقاء منطقة الجرح جافة واتباع تعليماته.
- الق نظرة على الجرح كل يوم، وقم بالتحقق من وجود مظاهر للعدوى من عدمها.
- احرص على تغيير الضماد بحسب ما أوصى به طبيبك.
- **ابتعد عما يلي:**

- فرك الجرح
- إزالة الشريط اللاصق بدون تعليمات طبيبك.
- استخدام أي لوشن أو بودرة
- تعريض الجرح لأشعة الشمس.
- تعريض الجرح للماء عند الاستحمام إلى أن يسمح الطبيب بذلك.

قد تشعر ببعض الوخز، الألم البسيط، الحكّة أو تلاحظ خروج بعض السوائل من موضع الجرح ، هذا الأمر طبيعي ولا يدعو للقلق

### قم بمراجعة طبيبك إذا لاحظت أي من علامات العدوى، مثل:

خروج إفرازات ملونة- تغيير في رائحة الإفرازات- تغير في حجم الجرح- احمرار أو تصلب في المنطقة المحيطة بالجرح - الإحساس بحرارة في مكان الجرح - ارتفاع الحرارة- ألم متزايد او النزيف.

### كيف تقوم بتغيير الضماد؟

- قبل البدء، تأكد من أن لديك شاش، قفازات طبية، ضماد، كيس من بلاستيك ومقص ثم قم بما يلي:
- إعداد اللوازم المطلوبة للغير.
- وضع قفازات طبية.
- إزالة الشريط اللاصق حول الضمادة القديمة وإزالتها.
- إزالة القفازات وتنظيف الجرح إذا نصح الطبيب بذلك.
- غسل اليدين، ووضع زوج آخر من القفازات الطبية.
- تفقد الجرح لوجود علامات عدوى من عدمه.
- وضع جميع القمامة، بما في ذلك القفازات، في كيس من بلاستيكي ثم إغلاقه والتخلص منه.
- غسل اليدين.

### كيف تقوم بتنظيف الجرح ؟

- اغسل بلطف باستخدام الماء والصابون لإزالة القشرة.
- لا تقم بفرك الجرح.
- لا تستخدم الكحول، أو ماء الأكسجين، أو اليود، التي يمكن أن تضر بالنسيج ويبطئ التئام الجروح الا بأمر من الطبيب.
- اترك الجرح ليجف قبل وضع الضماد الجديد.

## المرضى على القساطر الوريدية المركزية

ما هي عدوى مجرى الدم المرتبطة بالقسطرة الوريدية المركزية؟

قسطرة الوريد المركزي هي أنبوب يوضع داخل وريد مركزي للمريض و عادة ما يكون في الرقبة، الصدر، الذراع أو الفخذ وذلك بغرض إعطاء السوائل أو الأدوية أو سحب الدم وقد تترك في المكان لعدة أسابيع ويمكن أن تحدث عدوى مجرى الدم عند انتقال الجراثيم عبر القسطرة الى الدم.

ما هي أعراض عدوى مجرى الدم المرتبط بالقسطرة؟

حمى - قشعريرة - ألم أو احمرار في الجلد حول القسطرة .

ما هي الإجراءات الواجب اتخاذها لمنع التهابات مجرى الدم المرتبط بالقسطرة؟

عند تركيب القسطرة:

يقوم الأطباء والممرضات بالاتي:

- اختيار المكان المناسب، تنظيف اليدين بالماء والصابون أو فرك الأيدي بمطهر كحولي.
- ارتداء قناع، غطاء رأس، مريول معقم وقفازات معقمة.
- تغطية المريض بغطاء معقم.
- تنظيف جلد المريض بمطهر خاص.

العناية بالقسطرة:

يقوم الأطباء والممرضات بالاتي:

- تنظيف أيديهم وارتداء القفازات، وتنظيف فتحة القسطرة بمطهر قبل استخدام القسطرة لسحب الدم أو إعطاء الأدوية.
- تنظيف الأيدي وارتداء القفازات عند تغيير الضمادة التي تغطي منطقة دخول القسطرة بالجلد.
- يوميا يتم تحديد إذا كان المريض لا يزال بحاجة الى القسطرة و يتم إزالتها بمجرد عدم الحاجة إليها.

كيف تساعد في منع عدوى مجرى الدم المرتبط بالقسطرة؟

- اسأل الأطباء والممرضات لماذا تحتاج القسطرة.
- تأكد من أن جميع الأطباء والممرضين يقوموا بتنظيف أيديهم بالماء والصابون أو فرك الأيدي بمطهر كحولي قبل وبعد الرعاية لك.
- إذا نزعت الضمادة او ابتلت او اتسخت، أخبر الممرضة أو الطبيب الخاص بك على الفور.
- ابلغ الممرضة أو الطبيب الخاص بك إذا كانت المنطقة المحيطة بالقسطرة مؤلمة او حمراء اللون.
- لا تدع الأسرة والأصدقاء الذين يزورونك أن يقوموا بلمس القسطرة أو الأنابيب.
- تأكد من قيام افراد العائلة والأصدقاء بتنظيف اليدين بالماء والصابون أو فركها بمطهر كحولي قبل وبعد الزيارة لك.
- إذا كانت لديك أسئلة إضافية، اسأل الطبيب أو الممرضة.

## المرضى على القساطر البولية

ما هي عدوى المسالك البولية المرتبطة باستخدام القسطرة؟

عدوى المسالك البولية هو التهاب في الجهاز البولي، الذي يشمل المثانة والكليتين. إذا كان لديك قسطرة بولية، يطلق عليه عدوى المسالك البولية المرتبطة بالقسطرة.

كيف يتم إصابتك بعدوى المسالك البولية المرتبطة باستخدام القسطرة؟

إذا تم إدخال جراثيم الى المسالك البولية فأنها قد تسبب عدوى. يمكن إدخال جراثيم المسالك البولية عندما يجري وضع القسطرة، أو حين لا تزال القسطرة في المثانة.

ما هي أعراض عدوى المسالك البولية؟

فيما يلي بعض الأعراض الشائعة لعدوى المسالك البولية:

- حرق أو ألم في أسفل البطن، الحمى، البول الدموي قد يكون علامة على عدوى، ولكن أيضا يحدث بسبب مشاكل أخرى.
- حرق أثناء التبول أو زيادة في تواتر التبول بعد إزالة القسطرة.

في بعض الأحيان لا توجد أعراض عند الأشخاص المصابين بعدوى المسالك البولية المرتبطة بالقسطرة.

هل يمكن علاج عدوى المسالك البولية المرتبطة بالقسطرة؟

نعم، يمكن علاج عدوى المسالك البولية المرتبطة بالقسطرة بتناول المضادات الحيوية المناسبة وإزالة أو تغيير القسطرة. سيحدد الطبيب المضادات الحيوية التي هي الأفضل بالنسبة لك.

ما هي الإجراءات التي يتخذها الفريق الطبي لمنع عدوى المسالك البولية المرتبطة بالقسطرة؟

لمنع حدوث التهابات المسالك البولية، يتبع الأطباء والممرضين الإجراءات التالية:

عند إدخال القسطرة

- يجب التأكد من وجود ضرورة لاستخدامها مع التأكد من إزالتها عند عدم الحاجة إليها.
- يقوم الأشخاص المدربين بشكل صحيح فقط بإدراج القسطرة باستخدام تقنية معقمة وبعد تنظيف الجلد في المنطقة التي يراد إدخال القسطرة بها.

العناية بالقسطرة

- يقوم مقدمي الرعاية الصحية بتنظيف أيديهم بغسلها بالماء والصابون أو استخدام المطهر الكحولي قبل وبعد لمس القسطرة الخاصة بك.

قم بتذكير مقدمي الرعاية الصحية بتنظيف أيديهم قبل لمسك

كيف تساعد في منع التهابات المسالك البولية المرتبطة بالقسطرة؟

- دائماً تنظيف يديك قبل وبعد القيام بالقسطرة الرعاية.
- دائماً كيس البول الخاص بك دون مستوى المثانة الخاص بك.
- لا تضغط على الأنبوب أو تسحبه.
- عدم ثني أو شبك أنابيب القسطرة.
- اسأل مقدم الرعاية الصحية كل يوم إذا كنت لا تزال تحتاج إلى القسطرة.

ما الذي يجب عليك القيام به عند عودتك إلى المنزل؟

- إذا كنت سوف تذهب المنزل مع قسطرة بولية، فعلى الطبيب أو الممرضة أن يشرح كل شيء تحتاج لمعرفته حول العناية بالقسطرة.
- إذا ظهر عليك أي من أعراض عدوى المسالك البولية، مثل حرق أو ألم في أسفل البطن أو حمى اتصل بطبيبك فوراً.
- قبل أن تذهب إلى المنزل، تأكد من أنك تعرف من يمكنك الاتصال إذا كان لديك أسئلة أو مشاكل بعد عودتك إلى المنزل.

## المرضى على أجهزة التنفس الصناعي

ما هو الالتهاب الرئوي المرتبط بالتنفس الصناعي؟

هو عدوى تصيب أي شخص متصل بجهاز التنفس الصناعي. جهاز التنفس الصناعي هو جهاز يستخدم في المستشفيات لمساعدة المرضى على التنفس بإعطاء الأكسجين عن طريق أنبوب يوضع في فم المريض أو الأنف، أو من خلال ثقب في الجزء الأمامي من الرقبة. قد تحدث الإصابة بالالتهاب الرئوي عن طريق دخول الجراثيم من خلال الأنبوب إلى رئتي المريض.

لماذا يحتاج بعض المرضى جهاز التنفس الصناعي؟

قد يحتاج بعض المرضى للاتصال بجهاز التنفس الصناعي عندما تكون حالتهم حرجة و غير مستقرة أو أثناء وبعد اجراء العمليات الجراحية. أجهزة التنفس الصناعي قد تنقذ حياة المرضى و لكنها من جهة أخرى يمكنها أيضا زيادة فرص المرضى بالإصابة بالالتهاب الرئوي لأنها تسهل عملية وصول الجراثيم إلى الرئتين.

ما هي علامات وأعراض الالتهاب الرئوي؟

- ارتفاع في درجة حرارة الجسم
- بلغم صديدي
- نقص كمية الأكسجين في الدم

هل يمكن علاج الالتهاب الرئوي المرتبط بالتنفس الصناعي؟

نعم وذلك باستخدام المضادات الحيوية المناسبة والتي يعتمد اختيارها على حساسية الميكروبات المسببة للعدوى للمضادات الحيوية ويقوم الطبيب المعالج بتحديد نوع المضاد المناسب لكل مريض.

كيف يمكن لأفراد العائلة المساعدة في منع الالتهاب الرئوي المرتبط بالتنفس الصناعي؟

- التأكد من أن جميع مقدمي الرعاية الصحية الذين يعتنون بالمريض يقومون بتنظيف ايديهم بالماء و الصابون أو المطهر الكحولي.
- الحفاظ على نظافة اليدين
- التأكد من الوضعية المناسبة لرأس السرير.
- الإستفسار عن الوقت المناسب للسماح للمريض بالتنفس الذاتي.
- التأكد من اتباع الطرق السليمة لنظافة فم المريض.

## دليل للتعرف على بكتريا المكورات العنقودية الذهبية المقاومة للميثيسيلين (MRSA)

### ما المقصود بمصطلح MRSA؟

المكورات العنقودية الذهبية المقاومة للميثيسيلين هي نوع من أنواع البكتريا الكروية العنقودية التي لا يمكن علاجها بالبنيسلين. ويحمل شخص واحد من كل 100 شخص بكتيريا المكورات العنقودية الذهبية المقاومة للميثيسيلين في الانف أو الجلد إلا أنها لا تجعلهم مرضى. معظم حالات عدوى البكتريا الكروية العنقودية بسيطة وأحياناً قليلة تؤدي إلى حدوث حالات عدوى جسيمة مثل: الالتهاب الرئوي أو التهاب الدم والمفاصل و العدوى الجلدية العميقة.

### هل تعتبر هذه الجرثومة مشكلة في المجتمع؟

هذه الجرثومة لا تشكل خطراً على الأشخاص الأصحاء والأطفال أو النساء الحوامل. ولكنها تشكل خطراً على المرضى في المستشفيات والأشخاص الذين لديهم امراض جلدية(مثل تقرحات الساق) و كذلك الذين يضعون القساطر البولية و الذين يتم علاجهم بالمضادات الحيوية لفترات طويلة.

### كيف يصاب الشخص ببكتيريا المكورات العنقودية الذهبية المقاومة للميثيسيلين؟

من الصعب تحديد كيفية إصابة الشخص بهذه الجرثومة. حيث أنه من الممكن الإصابة بها في المجتمع أو المستشفى. وينتشر المرض عادة عن طريق المخالطة خاصة عن طريق اليد. ويمكن أيضاً أن تكون موجودة في البيئة أوفي الأدوات المستخدمة من قبل أشخاص يحملون الجرثومة إذا لم يتم الحفاظ على معايير النظافة. وقد يكون بعض الناس حاملين لهذه الجرثومة بدون علم. عندما تتمكن هذه الجرثومة من دخول الجسم فإنها تسبب العدوى. وهذا يمكن أن يحدث بعد الجراحة أو إذا كان المريض على قسطرة بولية أو أنبوب تغذية أو تنفس أو حيث توجد تقرحات. يعتبر الأشخاص المصابون بأمراض جلدية مثل الاكزيما أو الصدفية أكثر عرضة لتواجد هذه الجرثومة، كما تزيد احتمالية الإصابة إذا كان الشخص مريضاً، أو قليل المناعة مثل الأشخاص المتلقين للعلاج الكيميائي. وينبغي دائماً أن يؤخذ الحذر عند وجود الإصابة بالجلد و ابقاؤه مغطى طوال الوقت.

### كيف تنتقل العدوى ببكتيريا المكورات العنقودية الذهبية المقاومة للميثيسيلين؟

لا تمثل هذه الجرثومة مخاطر في المجتمع ولا تتعارض مع قيامك بجميع نشاطاتك بشكل طبيعي، لذلك ليس هناك خطر لانتقال العدوى. إذا كان لديك جروح فينبغي تغطيتها بمضادة مضادة للماء لحماية نفسك والآخرين.

### تنتقل هذه البكتيريا عن طريق:

- التلامس الجلي المباشر مع أحد الأشخاص المصابين،
- ملامسة الأسطح الملوثة بسبب عدوى أحد الأشخاص الآخرين
- لا تنتقل عدوى البكتريا الكروية العنقودية عادة عن طريق الهواء إلا في بعض حالات الاكزيما او الصدفية الشديدة.

يمكن للآخرين زيارتك وكذلك يمكنك زيارة آخرين في منازلهم مع ضرورة اتباع قواعد النظافة العامة.

عند زيارة الأفراد قليلي المناعة مثل المرضى على العلاج الكيميائي أو الذين يعانون من الأكزيما الشديدة، يرجى استشارة مقدمي الرعاية الصحية.

الإصابة بهذه الجرثومة لا تتعارض مع ممارسة الشخص حياة طبيعية.

### هل يمكن علاج عدوى الإصابة ببكتريا المكورات العنقودية الذهبية المقاومة للميثيسيلين؟

نعم و قد يتطلب العلاج استخدام كريم خاص أو صابون مطهر و أحياناً يتم العلاج بالمضادات الحيوية.

### ما أسهل طريقة لمنع انتقال عدوى بكتيريا المكورات العنقودية الذهبية المقاومة للميثيسيلين؟

غسل اليدين هي أسهل طريقة لمنع حدوث العدوى و يمكن استخدام المطهر الكحولي إذا لم تكن الأيدي متسخة بشكل ظاهر.

### متى ينبغي غسل اليدين؟

- بعد استخدام الحمام
- قبل إعداد أو تناول الطعام والشراب.
- عند ملامسة أشخاص مصابين أو أسطح ملوثة.
- بعد لمس أي مادة ملوثة بسوائل الجرح مثل الضمادات أو الشراشف.
- قبل ممارسة التدريبات أو الألعاب الرياضية.
- بعد العطس أو السعال وعند ملامسة الأنف.
- قبل و بعد لمس القروح الجلدية المفتوحة أو الطفوح الجلدية.

## إرشادات للمرضى المصابين بعدوى جرثومة المكورات الذهبية العنقودية المقاومة للميتيسلين

### عند الخروج من المستشفى

#### الأسرة والأصدقاء والأقارب

إذا كنت مصابا بجرثومة MRSA فلن يمثل ذلك خطرا على عامة الناس الأصحاء في المجتمع ومن ضمنهم كبار السن و النساء الحوامل و الأطفال و الرضع. ولا يتعارض وجودها مع التواصل الاجتماعي. قم بإبلاغ الممرضة قبل خروجك من المستشفى في حال وجود شخص مريض أو شخص يعمل في مستشفى و يعيش معك في نفس المنزل .

ماذا لو كنت حاملا أو أما مرضعة ؟

- إن كنت حاملا ,وبصحة جيدة فليست هناك أية أخطار إضافية من جرثومة MRSA و تعتبر الرضاعة الطبيعية آمنة لك و لطفلك.
- إذا لاحظت أي من الأعراض التالية يجب الاتصال بالطبيب: آلام في الثدي -علامات حمراء أو الإحساس بورم حول الثديين - أعراض تشبهه الزكام كارتفاع درجة الحرارة

#### يحتاج المريض مواصلة العلاج عند العودة إلى المنزل لإزالة الاستيطان بالجرثومة

- **مرهم موضعي :** يستخدم داخل فتحتي الأنف , وسوف يقوم الطبيب المعالج أو الممرضة بإرشادك عن كيفية استخدامه ,حيث أنه من الأفضل استخدام عود القطن لوضع كمية قليلة في كل من فتحتي الأنف مع الضغط على فتحتي الأنف من الخارج لنشر المرهم داخل الأنف . ويتم ذلك بمعدل ثلاث مرات يوميا لمدة خمسة أيام .
  - **الصابون الطبي المطهر المستخدم في الاستحمام :** يجب غسل الجسم يوميا كما يجب غسل الشعر مرتين أسبوعيا بهذا الصابون, ويجب استخدام فوطة نظيفة - تخصص لك أنت فقط بعد كل حمام , ويجب استخدام ملابس نظيفة بعد كل حمام, مع تغيير شراشف السرير واكياس المخدات أيضا ,ويمكن غسل جميع الملابس والبياضات المستخدمة يدويا او بواسطة الغسالة بالطريقة المعتادة.
- ملاحظة :** في حال تسببت لك أي من العلاجات السابقة بتحسس جلدي ,يجب إيقافها فورا ومراجعة طبيبك المعالج.

## بكتيريا المجرات المغزلية (المطيات العنيدة)

ما هو عدوى المطيات العنيدة ؟

هي جرثومية تسبب الإسهال و يمكن أن تعيش خارج جسم الإنسان لوقت طويل جداً ويمكن العثور عليها على الأسطح البيئية مثل بياضات السرير والمعدات الطبية. يمكن أن تنتشر العدوى من شخص لآخر بواسطة الأدوات الملوثة أو بواسطة أيدي مقدمي الخدمات الصحية والزائرين.

من هم الأفراد الأكثر عرضة للإصابة بعدوى المطيات العنيدة ؟

- تحدث معظم حالات العدوى في المرضى الذين يتناولون المضادات الحيوية.
- كبار السن والأشخاص المصابون بمشاكل صحية .

ما هي الأعراض الأكثر شيوعاً للعدوى ؟

إسهال مائي - حمي - فقدان الشهية - غثيان - ألم في البطن.

هل يمكن علاج عدوى المطيات العنيدة ؟

نعم، يمكن العلاج باستخدام المضادات الحيوية المناسبة . في بعض الحالات الشديدة النادرة (1-2 ٪)، قد يتطلب الأمر تدخلا جراحيا للعلاج لإزالة الجزء المصاب من الأمعاء.

ما هي إجراءات منع العدوى المتبعة بالمستشفيات للحد من انتقال عدوى المطيات العنيدة ؟

- ينبغي على مقدمي الرعاية الصحية تنظيف أيديهم بالماء والصابون بعد العناية بكل مريض.
- تنظيف غرف المستشفيات والتطهير باستخدام الكلور وتطهير المعدات الطبية التي تم استخدامها للمرضى
- استخدام "احتياطات الملامسة" للحد من انتشار الميكروب للمرضى الآخرين
  - عزل المرضى المصابين في غرفة منفصلة أو مشاركة غرفة فقط مع شخص آخر لديه نفس العدوى.
  - على مقدمي الرعاية الصحية وضع قفازات وارتداء مريول فوق ملابسهم أثناء رعاية المرضى.
  - يطلب من الزائرين أيضا ارتداء المريول والقفازات.
  - عند مغادرة الغرفة، يقوم مقدمي خدمات المستشفى والزوار بإزالة المريول، والقفازات، وتنظيف أيديهم.

كيف يمكنك المساعدة في منع العدوى بهذا الميكروب ؟

- تأكد من أن جميع مقدمي الرعاية الصحية يقومون بتنظيف أيديهم بالماء والصابون .
- تناول المضادات الحيوية كما يحددها الطبيب.
- تأكد من غسل يديك خاصة بعد استخدام الحمام وقبل الأكل.
- التزم بعدم مغادرتك للغرفة إلا في الحالات الضرورية.

ماذا تفعل بعد مغادرة المستشفى؟

عند عودتك للمنزل، يمكنك ممارسة أنشطة حياتك بصورة عادية.



## الإنفلونزا

### ما هي الإنفلونزا؟

الإنفلونزا هي مرض معدي يحدث عند إصابة الجسم بأحد أنواع فيروسات الإنفلونزا التي تصيب الجهاز التنفسي وتستهدف الأنف، الحلق، و الرئتين. يتميز المرض بالتقشي الموسمي و يميل إلى أن يحدث خلال أشهر الشتاء.

### كيف تنتشر الإنفلونزا؟

تنتقل الإنفلونزا عادة من شخص إلى آخر بالهواء عن طريق السعال أو العطس. كما انها ايضا قد تنتشر عن طريق الاتصال المباشر بين الاشخاص كالمصافحة أو بلمس الأسطح الملوثة بالفيروس .

### ما هي أعراض الإنفلونزا؟

الحمى -الصداع- التعب الشديد- السعال- التهاب في الحلق- سيلان الأنف- الام في العضلات. يمكن أن يصاب الأطفال بأعراض اضافية تصيب الجهاز الهضمي، مثل الغثيان والقيء والإسهال.

### كيف يمكنك معرفة ما إذا كنت مصابا بالإنفلونزا؟

هناك اختبارات لتشخيص الإنفلونزا بواسطة مسحات الأنف والحنجرة. احيانا يأمر الطبيب بعمل أشعة للصدر إذا اشتبه في حدوث مضاعفات للجهاز التنفسي.

### كيف يمكن علاج الإنفلونزا؟

سوف يوصيك الطبيب بالراحة و شرب الكثير من السوائل. يمكنك أخذ المسكنات للتقليل من آلام العضلات و الحمى . هناك بعض العقاقير المضادة لفيروسات الإنفلونزا يمكن استخدامها للعلاج على أن تؤخذ خلال 48 ساعة من بداية الأعراض.

### ما هي مضاعفات الإنفلونزا؟

مضاعفات الانفلونزا كثيرة و تشمل الالتهاب الرئوي البكتيري والجفاف وتدهور الأوضاع الطبية المزمنة مثل فشل القلب أو الربو أو مرض السكري. قد يصاب الأطفال بمشاكل الجيوب الأنفية والتهابات الإذن و مضاعفاتها .

### ماذا يمكنك أن تفعل لحماية نفسك من الإنفلونزا؟

- أفضل وسيلة لمنع الإصابة بالإنفلونزا هي الحصول على لقاح الإنفلونزا الموسمية مرة واحدة كل سنة .
- أغسل يديك كثيرا بالماء والصابون و لا سيما قبل لمس الطعام وبعد استخدام الحمام.
- استخدم مطهر اليدين الكحولي في الأوقات التي لا يمكنك غسل اليدين بالماء والصابون.
- استخدم المحارم الورقية لتغطية الأنف والقم عند السعال أو العطاس ثم قم بالتخلص منها بسلة المهملات و أغسل يديك بالماء والصابون.
- البقاء في المنزل إذا كان لديك أعراض تشبه أعراض الإنفلونزا حتى 48 ساعة بعد وقف الأعراض.
- عدم مخالطة اي شخص مريض.
- تناول الأطعمة المفيدة وممارسة الرياضة والحصول على قسط كافي من النوم والراحة.
- التنظيف المستمر للأسطح القابلة للتلوث في المنزل مثل مقابض الأبواب، وأسطح المطبخ والحمام، وأجهزة الهاتف.
- تجنب مشاركة أدواتك الشخصية مع الآخرين.

## تعليمات للمرضى الذين يعانون من نقص المناعة

نقص المناعة أو العوز المناعي يعني ضعف الجهاز المناعي ، مما يجعل مكافحة العدوى مسألة صعبة . القدرة على مكافحة العدوى تختلف من شخص لآخر باختلاف نوع العلاج و الأمراض مثل أنواع السرطان، و عدوى فيروس العوز المناعي البشري، وجراحة زرع الأعضاء . وسوف تساعدك المعلومات التالية في حماية نفسك من العدوى .

### ما الإجراءات الواجب علي اتباعها لمنع العدوى؟

- نظافة اليدين هي أفضل وسيلة لمنع العدوى .اغسل يديك بانتظام، وخاصة بعد استخدام الحمام .تأكد من غسلها قبل وبعد تغيير التغيير على الضمادات.
- الحرص على حمل مطهر اليدين الكحولي معك في جميع الأوقات.

### ما الاحتياطات الخاصة بالحماية الشخصية الواجب علي اتباعها ؟

- ضرورة الاستئذان من طبيب الأورام قبل القيام بأي إجراءات كذلك المتعلقة بطب الأسنان بما في ذلك التنظيف والجراحة البسيطة.
- ضرورة الابتعاد عن استخدام الدوش المهبلي . ، الحقن الشرجية أو التحاميل.
- الإبتعاد عن استخدام الأظافر الصناعية مع الابتعاد عن تجميل الأظافر .
- استخدام مقلم لطيف للعناية بالأظافر.
- الامتناع عن مشاركة الآخرين في الأدوات الشخصية مثل طلاء الأظافر مقلم الأظافر أو الماكياج.
- استخدم فقط شفرات الحلاقة الكهربائية لإزالة الشعر.
- افحص جلدك يوميا لأي تهيج، شقوق أو طفح جلدي.

### كيف يمكنك التأكد من سلامة الطعام والشراب ؟

- اغسل اليدين بالماء والصابون قبل وبعد إعداد الطعام وقبل تناول الطعام.
- تنظيف المناطق التي تقوم بإعداد الطعام .استخدام لوحة قطع منفصلة للحوم النيئة.
- التخلص من جميع الأطعمة المعدة والتي تم فتحها أو استخدامها أو تركها بعد 72 ساعة من حفظها في الثلاجة.
- تبريد بقايا الطعام في غضون ساعتين من وقت الطهي في حاويات صغيرة .والتخلص من بقايا الطعام التي كانت في درجة حرارة الغرفة أكثر من ساعتين.
- يجب طهي اللحوم والأسماك والمحار بشكل جيد.
- يجب طهي البيض والأطعمة التي تحتوي على البيض بالكامل.
- تحقق دائما من تواريخ الانتاج والصلاحية للأطعمة ولا تشتري أو تستخدم منتجات قديمة.
- تجنب السلطات والبوفيهات المفتوحة.
- يجب غسل الفواكه والخضروات النيئة أو تقشيرها.
- استخدم فقط منتجات الألبان المبستر والبيض والعصير والعسل المغلب.
- تجنب تناول الأطعمة المحتوية على فطريات.

### كيف يمكنك تجنب نزلات البرد والانفلونزا؟

- اغسل يديك أو استخدم المطهر الكحولي بصورة منتظمة .حاول أن تبقى يديك بعيدا عن فمك وأنفك ووجهك .تأكد من غسل يديك قبل تناول الطعام.
- تجنب الأماكن العامة مثل مراكز التسوق، خاصة عندما تكون مزدحمة.
- تجنب زيارات الأطفال الصغار لاحتمال إصابتهم بنزلات البرد أو الانفلونزا .أخبر الأصدقاء وأفراد العائلة بالامتناع عن الزيارة وقت إصابتهم بأمراض معدية .
- تجنب الاقتراب من أي شخص يعاني من نزلة برد أو انفلونزا أو أية أمراض معدية أخرى (مثل الحصبة أو الجدري المائي ، الهربس ، السعال أو التهاب الحلق).
- استفسر من طبيبك حول ما إذا كان يجب عليك ارتداء قناع عند مخالطة الناس.
- تحقق مع طبيبك بشأن التطعيمات الموصى بها.

### ما هي الطرق الأخرى للحد من فرص إصابتك بالعدوى؟

- ضع القناع في طريقك من وإلى المستشفى وعندما تكون في المستشفى وفي المناطق العامة المزدحمة .
- تحقق مع طبيبك قبل المخالطة مع الآخرين.
- اسأل طبيبك قبل استخدام بعض المواد مثل مستحضرات التجميل والعدسات اللاصقة.
- لا تدخن وامتنع عن استخدام منتجات التبغ.
- تجنب التعرض للرداذ.
- تجنب ملامسة الحيوانات. مع الحرص على غسل اليدين عند التعرض لاجراجات الحيوانات .أو صناديق قمامتها أو الأقفاس الخاصة بها أو أحواض السمك.
- احرص دائما على ارتداء الأحذية لتجنب إصابة قدميك أو التلوث بالجراثيم.

- احرص على نظافة منزلك بتنظيف الأرضيات والسجاد والأثاث والأسطح بانتظام مع ضرورة الحفاظ على نظافة المطبخ والحمام.

**هل يمكنك السفر؟**

راجع طبيبك بخصوص السفر للخارج أو استخدام وسائل النقل العام.

**ما هي الحالات التي يجب عليك فيها الاتصال بالطبيب ؟**

- الاحساس بالحمى أو القشعريرة .
- ظهور تورم- احمرار أو خروج صديد من أي جرح أو حول مكان تركيب القسطرة الوريدية
- السعال
- الشعور بالألم أو وجود إفرازات من الجيوب الأنفية.
- ظهور بقع بيضاء في الفم.
- زيادة في عدد مرات التبول أو حرقان في البول.
- حدوث التهاب بالحلق.
- ظهور تورمات جديدة

## تعليمات لمرضى غسيل الكلى وأسرههم

### كيف تعتني بقسطرة غسيل الكلى الدموي؟

- يجب إبقاء الجلد حول منطقة القسطرة نظيفاً وجافاً. بعد بدء استخدام قسطرة غسيل الكلى يجب تطهيرها بالماء والصابون قبل كل جلسة من غسيل الكلى.
- ينبغي علي المريض التحقق من وجود رعشة علي منطقة الوصلة الوريدية الخاصة بالغسيل.
- يجب عدم ارتداء الملابس الضيقة أو المجوهرات في ذراع الوصلة.
- يجب تجنب النوم على ذراع الوصلة.
- يجب تجنب رفع الأشياء الثقيلة أو الضغط على ذراع الوصلة.
- يجب أن يأخذ المريض رعاية إضافية من أجل الحفاظ علي الوصلة من الصدمات أو القطع .

### كيف تعتني بقسطرة غسيل الكلى البريتوني في المنزل؟

- يجب غسل أيدي المريض و / أو مقدم الرعاية وتجفيفها بمنشفة نظيفة قبل بدء جلسة الغسيل مباشرة.
- يجب أن يكون مكان وصلة الغسيل نظيفاً.
- يجب عدم مشاركة أدوات النظافة الشخصية بما في ذلك المناشف والصابون ومواد التضميد بين المرضى وأفراد الأسرة.
- لا ينصح بالاستحمام في الحوض (البانيو) للمرضى للحفاظ علي منطقة القسطرة.
- يجب تجنب إعادة تعبئة أو نقل الصابون السائل بين الحاويات.
- يجب عدم استخدام الصابون الجاف (القطع).
- إذا كان لديك غسيل بريتوني يسمح بالاستحمام مع تطبيق وسائل التطهير بلطف. تجنب الشد أو الصدم للقسطرة ولموقع الخروج خلال الأنشطة اليومية. يجب أن يتم خلع الملابس الضيقة وبعد الاستحمام لا تستخدم أي دبابيس بالقرب من القسطرة لأن هذا قد يؤدي إلى ثقبها.

## الإصابة بالوخز بالأبر والأدوات الحادة

### ماذا تعرف عن خطر الإصابة بالوخز بالأبر والأدوات الحادة؟

الوخز بالأبر والإصابات الحادة الأخرى هي خطر جسيم. قد يؤدي التعرض للإبر الملوثة، والأدوات الحادة الأخرى إلى تعرضك للدم الذي يحتوي على مسببات الأمراض مثل خطر الإصابة بفيروس التهاب الكبد بي /سي أو نقص المناعة البشرية مما يشكل خطراً جسيماً.

### ما هي الحالات التي يزيد فيها خطر التعرض للوخز بالأبر والأدوات الحادة؟

- التعامل مع الإبر أثناء تفكيكها أو التلاعب بها بعد الاستخدام.
- عند التخلص من الإبر المتصلة بجهاز المحلول الوريدي أو التلاعب مع الأبر المستخدمة.
- تغطية سنون الأبر واستخدام إبر أو معدات زجاجية لنقل سوائل الجسم بين الحاويات المختلفة.
- عدم التمكن من التخلص من الإبر المستخدمة في حاويات الأدوات الحادة الخاصة.
- الاصطدام بإبرة أو أدوات حادة أثناء حملها بواسطة شخص آخر.

### كيف تحمي نفسك من خطر التعرض للوخز بالأبر والأدوات الحادة الملوثة بالدم؟

- تجنب استخدام الإبر كلما توفرت بدائل آمنة وفعالة.
- تجنب إعادة تغطية الإبر الملوثة.
- إحضار حاويات خاصة للأدوات الحادة ذات مواصفات قياسية مقاومة للتسرب إلى منازل المرضى.
- التخلص الفوري الآمن من الإبر المستخدمة والأدوات الحادة التي قد تكون ملوثة بوضعها في الحاويات المخصصة لذلك.
- تخزين حاويات الأدوات الحادة بعيداً عن متناول الأطفال والحيوانات الأليفة.
- تأمين حاويات الأدوات الحادة المستخدمة أثناء النقل لمنع الانسكاب.
- اتباع الاحتياطات القياسية للوقاية من العدوى.
- استخدام الأدوات الآمنة هندسياً إن أمكن لتفادي الوخز الحاد.
- الإبلاغ عن أي وخز بالأبر وغيرها من الأدوات الحادة فوراً إلى المستوصف التابع لمنطقة السكن.

### ماذا تفعل عند حدوث وخز بالأبر أو التعرض لأحد الأدوات الحادة الملوثة؟

- اغسل موقع الوخز بالإبرة أو القطع بالماء والصابون.
- غسل الدم أو الإفرازات من علي الأنف أو الفم أو الجلد بالماء.
- غسل العينين بالمياه النظيفة أو المحلول الملحي أو قطرة عين معقمة.
- الإبلاغ عن الحادث مباشرة ثم الذهاب لطلب المشورة و العلاج الطبي فوراً.

## النفائات الطبية المنزلية

هى النفائات الناتجة عن الرعاية الصحية و العلاج و التداوى بالمنازل.

### ما هى انواع النفائات الطبية المنزلية؟

- نفائات معدية :  
هى النفائات التى تحتوى على إفرازات جسم المريض بما تحمله من ميكروبات تؤدى إلى انتشار العدوى.  
مثل القطن و الشاش و الضمادات الملوثة - حفاضات كبار السن - بلاستر تغطية الجروح - القفازات.
- نفائات حادة :  
مثل الحقن و سرنجات الأنسولين - المياضع - رؤوس الحقن لأجهزة قياس السكر - شفرات الحلاقة و الزجاج المهشم الملوث بإفرازات أو دم المريض.
- نفائات صيدلانية :  
مثل بواقى الأدوية - الأدوية التالفة أو منتهية الصلاحية .  
سواء كانت أشربة أو حبوب و كبسولات أو قطرات للعين أو الأنف أو الأذن أو الكريمات و المراهم.
- نفائات كيميائية :  
مثل المواد المستخدمة فى التنظيف و التطهير بالمنزل مثل الديتول و الكلور.  
و المواد المستخدمة للغيار على الجروح مثل الكحول و صبغة اليود.
- النفائات المحتوية على معادن ثقيلة خطرة :  
مثل أقلام الأشعة و الزئبق المتسرب من أجهزة الضغط و الترمومترات المكسورة.
- نفائات العبوات المضغوطة :  
مثل البخاخات و الايروسولات المستخدمة فى العلاج.

### ما هى المخاطر الناتجة عن النفائات الطبية المنزلية؟

- تلوث الهواء و مياه الشرب و انتشار الميكروبات المعدية عن طريقها.
- التعرض للنفائات الملوثة بالدم و إفرازات جسم المريض قد تؤدى الى الالتهاب الكبدى B & C - الإيدز.
- استنشاق نفائات ملوثة بإفرازات الجهاز التنفسى للمرضى قد تؤدى الى السل الرئوى - الأنفلونزا - الجديري المائى - الالتهاب السحائى.
- تلوث الأيدى بنفائات ملوثة بإفرازات المرضى قد تؤدى الى الالتهاب الكبدى الوبائى A - النزلات المعوية و الإسهال - التيفود - التهابات العيون - عدوى الميكروبات شديدة المقاومة للمضادات الحيوية مثل MRSA الجديري المائى - الأمراض الجلدية و التنفسية مثل الأنفلونزا - SARS
- التعرض لأدوية منتهية الصلاحية قد يؤدى الى تأثيرات جانبية - اقل فاعلية فى التأثير العلاجي - تأثيرات سامة.
- التعرض للمضادات الحيوية منتهية الصلاحية المتبقية بعد الاستخدام قد يؤدى الى قتل الجراثيم المفيدة و قد يؤدى إلى انتقاء سلالات ميكروبية مقاومة للعلاج بالمضادات.
- التعرض لأدوية علاج السرطان الكيماوية قد تؤدى الى قتل و تسمم خلايا الجسم - حدوث مشاكل صحية و عيوب خلقية للأجنة.

### ما هي الفئات المعرضة لمخاطر النفائات الطبية المنزلية ؟

أفراد الأسرة خاصة الأطفال - العمالة المنزلية - أفراد الهيئة الطبية و التمريضية الذين يقدمون الرعاية الصحية للمرضى بالمنزل - عمال جمع القمامة المنزلية - عمال معالجة مياه الصرف الصحى-الأشخاص العائنين بالقمامة المنزلية و المدمنين- الحيوانات المنزلية و الضالة.

### ما هى طرق التداول و التخلص الآمن من النفائات الطبية المنزلية؟

- النفائات المنزلية المعدية :توضع فى أكياس بلاستيك محكمة الغلق و ترسل إلى اقرب مركز صحى لتوضع فى الحاويات ذات الترميز اللونى الأصفر الخاصة بالنفائات الملوثة التى ترسل إلى المحرقة.

- **النفايات الحادة:** توضع فى حاويات بلاستيك سميكة مثل قناني المنظفات الفارغة و يحكم غلقها و ترسل إلى اقرب مركز صحى لتوضع فى الحاويات ذات الترميز اللونى الأصفر الخاصة بالنفايات الملوثة التى ترسل إلى المحرقة.
- **النفايات الصيدلانية والكيميائية** تجمع فى كيس بلاستيك سميك محكم الغلق أو حاوية محكمة الاغلاق و تفصل عن أى نفايات أخرى و ترسل إلى اقرب صيدلية مركز صحى.
- **النفايات الخطرة** مثل أفلام الأشعة و الزئبق: تجمع فى علبة محكمة الغلق و يوضع عليها لاصق يحدد نوعها و ترسل إلى اقرب مركز صحى للتعامل الأمن المخصوص معها.
- **عبوات الغازات المضغوطة:** تفرغ محتوياتها كاملة ثم تلقى مع القمامة المنزلية.

## احتياطات العزل

- يتم استخدام احتياطات العزل في المستشفيات للمساعدة في وقف انتشار الميكروبات من شخص إلى آخر. و الهدف هو حماية المرضى والزوار والعاملين في مجال الرعاية الصحية من اكتساب تلك العدوى.
- إذا كنت أنت أو أحد أفراد عائلتك أو أصدقائك قد وضعت على احتياطات العزل فسوف تجد علامة على باب غرفة المستشفى لتذكير الزوار والعاملين في مجال الرعاية الصحية بالاحتياطات المطلوبة للعزل.
- قم باستشارة الممرضة قبل الدخول إلى الغرفة.
- يرجى العلم بأن عدد الزوار سيكون محدودا ويجب عليهم الالتزام دائما بتنظيف أيديهم قبل دخول الغرفة وعند الخروج منها وعدم تناول الطعام أو الشراب داخلها وأهمية مراجعة الممرضة المسؤولة قبل الدخول بأي أغراض لغرفة المريض.

قد توضع أنت أو أحد أفراد عائلتك على احتياطات العزل التالية بحسب نوع العدوى وطريقة انتقالها:

### 1. احتياطات عزل الاتصال

تستخدم للعدوى والأمراض أو الجراثيم التي تنتشر عن طريق لمس المريض أو الأدوات في الغرفة. أمثلة: الميكروبات متعددة المقاومة للمضادات الحيوية ومثال عليها المكورات العنقودية الذهبية مقاومة الميثيسيلين (مرسا).

يجب أن يقوم العاملون في مجال الرعاية الصحية وأفراد الأسرة والزوار بما يلي:

- تنظيف اليدين بالغسيل أو باستخدام المطهر الكحولي عند دخول للغرفة ومغادرتها.
- ارتداء مريول وقفازات قبل الدخول إلى غرفة المريض.
- إزالة المريول والقفازات قبل مغادرة الغرفة (عند المدخل).

يجب أن يقوم المريض بما يلي:

- البقاء في الغرفة وعدم الخروج إلا للضرورة لعمل الإجراءات أو العلاجات الضرورية.
- ارتداء ثوبا نظيفا وتنظيف الأيدي قبل مغادرة الغرفة.

### 2. احتياطات عزل الرذاذ

تستخدم للأمراض أو الجراثيم التي تنتشر في رذاذ صغير يسببها السعال والعطس كالأنفلونزا والسعال الديكي والنكاف.

يجب أن يقوم العاملون في مجال الرعاية الصحية وأفراد الأسرة والزوار بما يلي:

- تنظيف اليدين بالغسيل أو باستخدام المطهر الكحولي عند دخول للغرفة ومغادرتها.
- ارتداء قناعا جراحيا قبل دخول الغرفة.
- التخلص من القناع الواقي قبل مغادرة الغرفة (عند المدخل).

يجب أن يقوم المريض بما يلي:

- البقاء في الغرفة وعدم الخروج إلا للضرورة لعمل الإجراءات أو العلاجات الضرورية.
- ارتداء القناع الجراحي (إذا أمكن تحمله) عند مغادرة الغرفة.

### 3. احتياطات العزل الهوائي

تستخدم للأمراض المتسببة بالميكروبات الصغيرة جدا التي تنتشر عن طريق الهواء من شخص إلى آخر كالسل الرئوي- الحصبة- الجديري المائي).

يجب أن يقوم العاملون في مجال الرعاية الصحية وأفراد الأسرة والزوار:

- تنظيف اليدين بالغسيل أو باستخدام المطهر الكحولي عند دخول للغرفة ومغادرتها.
- ارتداء كمام N95 قبل دخول الغرفة.
- التخلص من الكمام بعد مغادرة الغرفة وإغلاق الباب ثم تنظيف اليدين.

يجب أن يقوم المريض بما يلي:

- البقاء في غرفة لها تكييف هوائي خاص مع الحرص على غلق الباب في جميع الأوقات.
- عدم الخروج من الغرفة إلا للضرورة لعمل الإجراءات أو العلاجات الضرورية.

ارتداء القناع الجراحي (إذا أمكن تحمله) عند مغادرة الغرفة.



## عزيزي الزائر ..... عزيزي المراجع:

حرصاً على سلامتك وسلامة الآخرين يرجى اتباع الإرشادات التالية قبل زيارتك لمريض بغرفة العزل الهوائي:

- ١- إذا كنت مصاباً بأعراض مرضية كارتفاع درجة الحرارة أو السعال أو إعياء شديد أو إسهال وقيء وخلافة فيجب عليك عدم الزيارة.
- ٢- يتوجب الحد من أعداد الزائرين قدر المستطاع للمريض أثناء مكوثه بغرفة العزل.
- ٣- عليك التوجه مياثرة للممرضة المسؤولة عن المريض أولاً لأخذ التعليمات و تدريبك على ارتداء الملابس الواقية.
- ٤- يمنع بتاتاً اصطحاب الأطفال وكبار السن والنساء الحوامل و ذوي المناعة الضعيفة والمصابين بأمراض مزمنة بالرئة و القلب من زيارة المريض.
- ٥- يرجى تسجيل إسمك بسجل الزائرين موضحاً بياناتك المطلوبة كاملة.
- ٦- قم بتطهير يديك باستخدام المطهر الكحولي و ارتداء الملابس الواقية كالريول والكمام من نوع (N95) و القفاز الطبي.
- ٧- أثناء زيارتك للمريض لا داعى للمس عينيك أو أنفك أو فمك أو الأسطح ولا تستعمل أدوات المريض الشخصية أو دوره المياه الخاصة بالمريض.
- ٨- قف على مسافة من المريض لا تقل عن واحد متر لتجنب انتقال أي رذاذ متطاير إليك.
- ٩- لا يسمح لك بإحضار أو تناول الطعام أو الشراب بغرفة المريض كما لا يسمح بوجود مرافق للمريض داخل غرفة العزل.
- ١٠- قبل مغادرة غرفة المريض خلع من القفاز ثم الريول في الحاوية المخصصة لهذا الغرض بالغرفة ثم طهر يديك بالمطهر الكحولي. ثم إنصرف مرتدياً الكمام مع إغلاق باب الغرفة.
- ١١- خلع من الكمام من الشريط المطاطي من الخلف في الحاويات المخصصة لهذا الغرض خارج غرفة المريض ثم طهر يديك بالمطهر الكحولي.
- ١٢- يحذر زيارة مرضى آخرين بالمستشفى عقب زيارة مريض العزل.

**مع تمنياتنا بالشفاء الماثل**



إدارة منع العدوى والتعقيم



وزارة الصحة



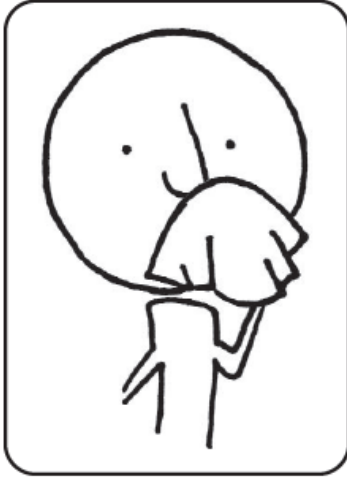
إدارة منع العدوى والتعقيم



وزارة الصحة

توقف عن نشر الجراثيم التي  
تسبب المرض لك ولغيرك!

قم بتغطية أنفك  
وفمك عند السعال



نظف  
يديك  
بعد السعال أو العطس.

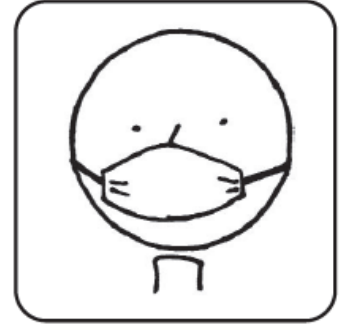
مع تحيات إدارة منع العدوى والتعقيم  
لمزيد من الاستفسار يرجى الاتصال على العنوان التالي:  
إدارة منع العدوى والتعقيم - منطقة الصباح الصحية  
ص.ب: 12414 - الشامية - ت: 24917391 - 24917392  
www.jcdkwt.com

إدارة منع العدوى والتعقيم  
وزارة الصحة بدولة الكويت



عند تواجدك في العيادة أو المستشفى :

- في حالة السعال أو العطس قم بتغطية فمك و  
انفك باستخدام المحارم الورقية ثم تخلص منها  
بعد استعمالها في سلة المهملات .
- نظف يديك بالماء والصابون أو طهرهما باستخدام  
المطهر الكحولي .



- ربما يطلب منك أن ترتدي الكمام الجراحي  
وذلك لحماية الآخرين .
- لا تشعر بالقلق لو رأيت الطاقم الطبي أو الآخرين  
يرتدون الكمام الجراحي لأنهم بذلك يمتعون  
انتشار الجراثيم .

تذكر أن ....  
منع انتشار العدوى مسئولية الجميع