የእጅ ጓንት _ በትክክለኛው ሳአት

ጓንቶች በእጃችን ላይ ሊፍጠር ከሚችል ብክለትን ይቀንሳሉ እናም እንደ በ ሽንት, ሰገራ, ደም, ማስታወክ እና ምራቅ ከሰውነት ፈሳሽ ጋር በመገናኘት ሊፍጠሩ ከሚችሉ ብክለቶች ለመከላከል ይጠቅሙናል. ጓንቶች ሙሉ ጥበቃ አይሰጡም. ብዙ ጊዜ በጓንታዎች ውስጥ ትናንሽ ቀዳዳዎች አሉ በተጨማሪም እጅን ብዙውን ጊዜ ጓንትውን በማስወገድ የተበከሉ ናቸው. ጓንትውን ካስወገዱ በኋላ እጅዎን በንጽሕናን ይያዙ.

ጓንት መጠቀም ያሎቦት መቸ ነው ?

- የሰውነት ፈሳሽ (ለምሳሌ, ሽንት, ደም እና ምራቅ) ጋር ሲገናኙ ጓንትን ይጠቀሙ.
- የመጸዳጃ ቤቱን ሲጸዳ, ገላመታጠብያ እና የመፀዳጃ ክፍልን በሚያጹበት ግዜ ጓንት መጠቀም (ማጠቢያ ክፍል).
- ከ ሳሙና እና ኬሚካሎች ጋር በሚነካኩበት ግዜ ጓንቶች እንዲያድርጉ ይመከራል.
- በተላላፊ በሽታ የተለበዱ በሚኖሩበት አካባቢ በሚጸዳበት ጊዜ ጓንትን ይጠቀሙ.

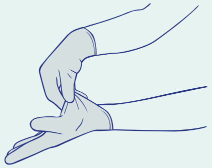
ሌሎች ምክሮች ሰለ ጓንት እና አጠቃቀሙ:

- ምንጊዜም ጓንት ሲያደርጉ እ ዎን ደረቅ መሆን ይኖርበታል ደረቅ እጆች ይልብኑ - እርጥብ እጆች የቆዳ መላላጥን* የቆዳ መቆጣትን ይጨምራል.
- የቆዳ መቆጣትን ለመከላከል የእጅ ክሬም ይጠቀሙ.
- አስፈላጊ በማይሆንበት ጊዜ ጓንቲን አይልበሱሱ - አዘውትሮ መጠቀም የቆዳ መላላጥን* የቆዳ መቆጣትን ይጨምራል.
- የላቀ መከላከያ ለማቅረብ ተለጣጭ ወይም ረጅም-እጅ የተሰራ ናይትለሌ ጓንት ይጠቀሙ.
- ጓንትውን በቸለልታ አያድርጉ ምክንያቱም, የጓንትውን ጥበቃ ያሳንሳል.

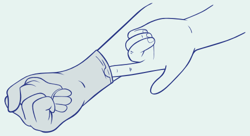
ጓንቱን ከተጠቀምክ ቦሃላ ከእ ህ እንዴት ታወልቀዋለህ ?

ጓንቱን ከተጠቀምክ ከእ ህ እምታወልቅበት የተለያዩ ዘዴዎቸ አሉ በጣም አስፈላጊው ነገር ግን ጓንቱን በተወገደው ጊዜ እጁን ከውጭ በኩል በመነካቱ እጆቹ እንዳይበከሉ መከላከል ነው. ይህ እንደሚከተለው ሊከናወን ይችላል-

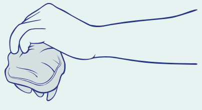
1. የእጅ ጓንጣውን ውጫዊ ክፍል ይቆጣጠሩ. ጓንቱን በማዞር ጓንትውን በለወጡት እንቅስቃሴ ይጎትቱ.



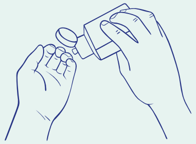
2. በተንጣለለው እጅ ውስጥ ጓንቱን ይያዙት. በ የእ አመልካች ጣት ጠቃሚ ጣት ውስጠኛ ክፍል ውስጥ ጠቋሚ ጣትን ያስቀምጡ. በእጅ የተያዘውን ጓንት በእጁ ላይ በማንጠፍ ጓንትውን ያንሱ.



3 ጓንቶችን ይጣሉ



4. የእጅዎ ንጽሕናን ያከናውኑ.



ማጣቀሻ:-
NASJONAL VEILEDER FOR HÅNDHYGIENE. FOLKEHELSEINSTITUTTET 2017

የፊት ገጽ ፎቶ:- FOLKEHELSEINSTITUTTET / DESIGN : FETE TYPER + SAVANT

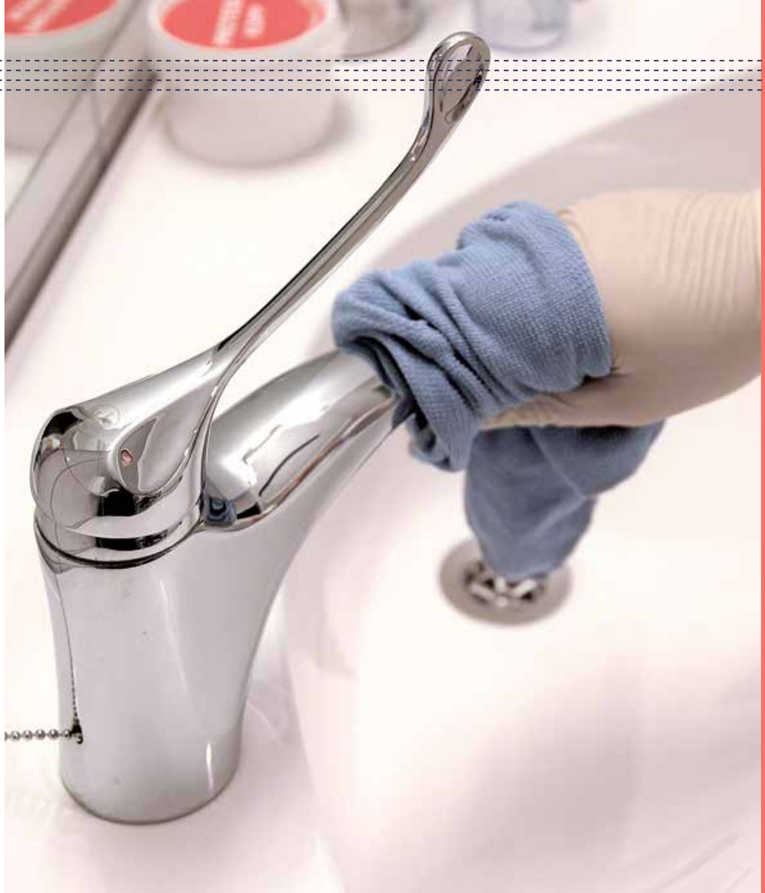
የጸዳት ሠራተኞች በጤና አገልግሎት ውስጥ

ስለ እጆች ደህንነት እና የጓንት አጠቃቀም

NIPH
Norwegian Institute of Public Health
Regionale kompetansesentre i smittevern

ንጽሕናን መጠበቅ በሚኖርዎት ጊዜ?

- በማንኛውም አዲስ ክፍል ውስጥ ሥራ ከመ መርዎ በፊት የእጅን ንጽህና ማከናወን ይኖርቦታል
- ይህ ንጸህና የየትኛውም ክፍል ቢሆንም መከናወን ያለበት ነው, እንዲሁም ጓንት ለመውሰድ ሲያስቡም ያገለግላል.
- ለምሳሌ በሽንት, በሰገራ ወይም በደም የተበከሉ ወይም የተነካኩ ነገሮችን ከነኩ በኋላ, በክፍሉ ውስጥ ያለውን ስራ ከመቀጠልዎ በፊት እጅዎን ታጥበው የሃይ ን ከሚካሉ በመጠቀም ንፅህናን ያከናውኑ. ጓንት ከሡሩ ቦሃላ ይጣሉ እና, ከመቀጠልዎ በፊት ይወሰዱና የእጅዎን ንጽህና ማከናወን ያስፈልግዎታል.
- ሰራ ከጨረሱ ጓንቱን አውጥቶው በመጣል ለ እ ዎ የ አንቲ ባክተርያ ከሚካል ይቀቡት እንደ ጓንት, የመታጠቢያ እና የውኃ ማከሚያ ክፍልን (ማጠቢያ ክፍል) ባሉ የተነካኩ አካባቢዎች ላይ ካጸዱ በኋላ እጅ መታጠብ እና እጅን አንቲ ባክተርያ መቀባት.ጓንት ተጠቅመው ወይም ሳይጠቀሙ አንድ ክፍልን ማጽዳቱን ካጠናቀቁ በኋላ የእጅዎን ንጽሕና ሁልጊዜ ያከናውኑ.



ፎቶ:- FOLKEHELSEINSTITUTTET

የእጅ መታጠቢያ ወይም እጅ ከኢንፌ ክሽን መከላከያ?

የእ ሃይ ን የሚፍጠረው በ ሳሙና እና ዋሃ ምክንያት ወይም ወይም እ ን በመቆጣቱ ምክንያት የሚፍጠር ነው እጅን በሳሙናና በውሃ መታጠብ የሚመከር አብዛኛውን ግዜ በሚከተሉት ሁኔታዎች ተግባ ራዊ እንዲሆን ይመከራል :

- እጅ የሚታይ ቆሻሻ ሲኖረው .
- እጅ እርጥብ በሚሆነበት ግዜ .
- ሽንት ቤት ከተጎበኙ በኋላ.

በሌሎች ሁኔታዎች ደግሞ አልኮል-ነክ የእጅ ኢንፍክሽን መከላከያ ፈላ ጊዎች ይመከራሉ. በእጅዎ ላይ ላለው ቆዳ ይበልጥ ውጤታማ እና ቀላ ያለ እንዲሆን ያረጋል.

ጸዳት ዋነኛው የ ኢንፍክሽን መከላከያ እና አሰወጋ ዘዴ ነው ዋነኛ የሰራ ክፍል ነው

በኖርዌይ የጤና ተቋማት የጽዳት ሥራ የኢንፌክሽን መከላከያን የ የጽዳት ሠራተኞች እንደ ንጸህናን በመጠበቅ ረገድ ሰልሚሰሩ እንደ ጤና አጠባበቅ ባለሞያዎች እና ሌሎች የሆስፒታል ሠራተ ኞች ሊሆኑ ይችላሉ.

የእጅ ሃይ ን መቆጣጠር እና ንጽህና ን መተበእ እንዲሁም ትክክለ ኛውን ጓንት መጠቀም የኢንፌክሽንን መዛመት ለመከላከል ጠቃሚ ናቸው.

የኢንፌክሽን መከላከያን በተገቢው መጠቀም የሚቻለው እንዴት ነው?

- አልኮል-ነክ ነጻ የሆነ የእጅ እዳሪን ቅባት, 70-90%, ፈሳሽ ወይም ጄል ይጠቀሙ.
- ማጠብያ ሳሙናውን በአንድ እ ይያዙ
- የ ጸዳት መሳርያዎችን ሰሸከሙ ወይም ከ ቦታ ወደ ቦታ ሰያመላለሱ በእጆቹ እና በእጅ ማንጠልጠያዎች ላይ ያከ ፋፍሉ.
- እጆችዎ ደረቅ እስከሚሉ ድረስ የቅባት ምርቱን ወደ ቆዳ መቀባትዎን መቀጠልዎን ይቀጥሉ.

ጠቅላላውን ሂደት ከ20-30 ሰከንዶች ይወስዳል. በጣም ትንሽ በተጠቀሙበት ወቅት ትንሽ ጊዜ መውሰድ.

እ ዎን እንዴት ይታጠባሉ ?

- እርጥበታማ እጆችን እና እጆቹን በንጹህ ውሃ የዋሃ ገንዳ ውስጥ ይጨምሩ.
- አንድ ወይም ሁለቱ ፓምፕ በገንዳው ውስጥ ሳሙና ይጨምሩ
- ምርቱን ላለማባከን በሁለቱም እጆች ላይ በሁሉም የእ መዳፍ ላይ ማሰራጨት.
- በተፈጥሯዊ የውኃ ማጠራቀሚያ ውስጥ እጃቸውን በማሰገ ባት እጃቸውን በ ንጹ ዋሃ በደንብ ያለቅልቁ.
- ለ አንድ ግዜ ተጠቅመው በሚጣል ሶፍት እጅዎን በደንብ ያድርቁ

ቀልጣፋ የእጅ መታጠብን ከ 40 እስከ 60 ሰከንዶች መውሰድ ያስፈልጋል.