ክህሎት፡ እጅ መታጠብ

ክህሎት 4
እጅ መታጠብ

እንደ ተመሰከረለት የቤት ውስጥ እንክብካቤ ረዳት፣ እጅዎን በትክክል እንዴት መታጠብ እንደሚችሉ ማሳየት አለብዎት። ለዝርዝር እጅ መታጠብ ክህሎት ቅደም ተከተል በገጽ 420 ላይ ይመልከቱ።

- የእጅ ንጽህና ማለት እጅን በሳሙና እና በውሃ መታጠብ ወይም በአልኮል መሰረት ያደረገ ውህድ እጅዎን በማሸት ማጽዳት ማለት ነው።
- እጆችዎ ከእያንዳንዱ ከሚነኩት ሰው፣ ገጽታ ላይ(surface) እና ከምትነኩት ነገሮች ጀርሞችን ሊወስዱ ይችላሉ። ጀርሞች በአይን ለማየት በጣም ትንንሽ ናቸው። እጆችዎ ንፁህ የሆኑ ቢመስሉም፣ ኢንፌክሽንን(በሽታ) ሊያስተላልፉ ይችላሉ።
- ተገቢው የሆነ የእጅ ንፅህና ከሌለ በስተቀር፣ እጆችዎ ጀርሞችን በፍጥነት ያሰራጫሉ።

ይህን ክህሎት በተሳካ ሁኔታ ለማሳየት የሚከተሉት ያስፈልጋሉ፡

https://www.youtube.com/watch?v=7ASkMiWBau8

- በሁሉም ተግባራት ላይ.ምንም የተበከለ ቦታ እንዳየኖር አቅርቦቱ በቀላሉ ሊደረስበት የሚችል መሆኑን ያረጋግጡ

- በመታጠቢያ ገንዳ ላይ ሞቅ ያለ ውሃ ይክፍቱ

- እጆች እና አንጓዎች በደንብ ያርሱ.

- ለእጆች ሳሙና ያድርጉ

- የጣቶችን እና የእጆችን ሁሉንም ገጽታዎች ከእጅ አንጓዎች በላይ ያለውን ጨምሮ ጣቶችን ወደ ታች በማድረግ ቢያንስ ለ20 ሰከንዶች በማሸት አረፋ ያውጡ

- ጣቶችን ወደታች በማድረግ እጆችንና የእጅ አንጓዎችን ሁሉ እጆችን ሳይበክሉ በደንብ ያለ ቅልቁ

- ሁሉንም ጣቶች፣ እጆች እና የእጅ አንጓዎችን በሙሉ ከጣት ጫፍ በመጀየመር ለማድረቅ ንፁህ የወረቀት ፎጣ ይጠቀሙ

- እጆችን ሳይበክሉ ቧንቧውን ለመዝጋት ንጹህ፣ ደረቅ የወረቀት ፎጣ ወይም ንጹህ፣ ደረቅ የወረቀት ፎጣ አካል ይጠቀሙ

- ቧንቧ ከዘጋ በኋላ ወዲያውኑ የተጠቀሙበትን የወረቀት ፎጣዎችን በቆሻሻ ቅርጫት ውስጥ ይጣሉ

- ብክለትን በማስወገድ በንጹህ እጆች የአሰራር ሂደቱን ያጠናቅቁ (ለምሳሌ ቀጥተኛ ግንኙነት ከቧንቧ መዝጊያ፣ የወረቀት ፎጣ መጣያ ፣የእቃ መታጠቢያ ወይም የቆሻሻ መጣያ ጋር ያስውግዱ).

በአልኮል እጅን ማሸት (ABHR-alcohol based hand rub) https://www.youtube.com/watch?v=sDUJ4CAYhpA

- በአልኮል ላይ በተመሰረተ ዉሁድ ፈሳሽ እጅዎን ሲያሹ (ABHR) ከእጅዎ ላይ ጀርሞችን የማጥፋት ሌላኛው መንገድ ነው። ነገር ግን፣ እጆችዎ በሚታይ ሁኔታ ከቆሸሹ፣ ሳሙና እና ውሃ አሁንም ተመራጭ ናቸው።
- ABHRን ዉጤታማ በሆነ ሁኔታ ለመጠቀም፡
  - ❖ ከ60-95% ኢታኖል ወይም አይሶፕሮፒል አልኮሆል(ethanol or isopropyl alcohol) ያለው ምርት መጠቀም፤
  - ❖ ሁሉንም ገፆች ለመሸፈን በቂ በሆነ ምርት በእጅ መዳፍ ሞልተው ይጠቀሙ፣
  - ❖ መዳፎችን፣ የእያንዳንዱን እጅ ጀርባ እና በጣቶቹ መካከል ጨምሮ ሁሉንም የእጅዎን ቆዳ ይሸፍኑ፣
    ❖ እስኪደርቅ ድረስ ይቀቡት - ይህም ወደ 20 ሰከንድ አካባቢ ሊወስድ ይገባል።