



# التعليمات الإرشادية الخاصة باستخدام المطهرات الخاصة باليدين والأسطح 2019

## Instructions for using hand and surfaces disinfectants

# HANDWASHING

# تنظيف اليدين

- ADPHC recommends washing hands with soap and water whenever possible because handwashing reduces the amounts of all types of germs on hands.
- It is important to consider washing hands during the following:
  - ✓ Before, during, and after preparing food
  - ✓ Before eating food
  - ✓ Before and after caring for someone at home who is sick with vomiting or diarrhea
  - ✓ Before and after treating a cut or wound
  - ✓ After using the toilet
  - ✓ After changing diapers or cleaning up a child or elderly who has used toilet
  - ✓ After blowing your nose, coughing, or sneezing
  - ✓ After touching an animal, animal feed, or animal waste
  - ✓ After handling pet food or pet treats
  - ✓ After touching garbage
  - ✓ After shopping or touching shopping cart at supermarkets

- يوصي مركز أبوظبي للصحة العامة بغسل اليدين بالماء والصابون كلما أمكن ذلك لأن غسل اليدين يقلل من كميات جميع أنواع الجراثيم على اليدين.
- من المهم مراعاة غسل اليدين فيما يلي:
  - ✓ قبل وأثناء وبعد إعداد الطعام
  - ✓ قبل تناول الطعام
  - ✓ قبل وبعد رعاية شخص ما في المنزل مصاب بالتقيؤ أو الإسهال
  - ✓ قبل وبعد علاج الجروح
  - ✓ بعد استخدام المراحيض
  - ✓ بعد تغيير الحفاضات أو تنظيف الطفل أو المسن الذي استخدم المراحيض
  - ✓ بعد تنظيف أنفك أو السعال أو العطس
  - ✓ بعد لمس حيوان أو علف حيوان أو نفايات حيوانية
  - ✓ بعد التعامل مع أغذية الحيوانات الأليفة أو مع الحيوانات الأليفة
  - ✓ بعد لمس القمامة
  - ✓ بعد التسوق أو لمس عربة التسوق في محلات السوبر ماركت

# HOW TO HANDWASH?

# كيف تغسل يديك؟

## HOW TO HANDWASH?

WASH HANDS WHEN VISIBLY SOILED! OTHERWISE, USE HANDRUB

⌚ Duration of the entire procedure: 40-60 seconds



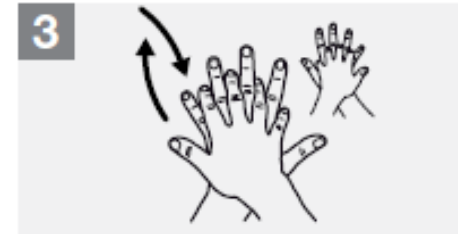
Wet hands with water;



Apply enough soap to cover all hand surfaces;



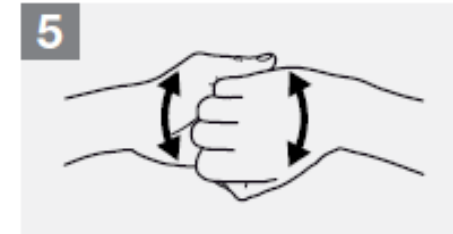
Rub hands palm to palm;



Right palm over left dorsum with interlaced fingers and vice versa;



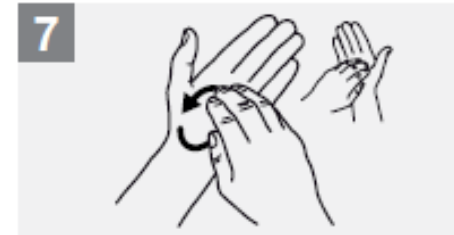
Palm to palm with fingers interlaced;



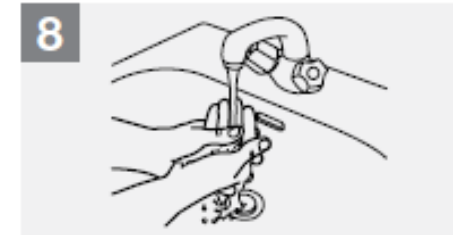
Backs of fingers to opposing palms with fingers interlocked;



Rotational rubbing of left thumb clasped in right palm and vice versa;



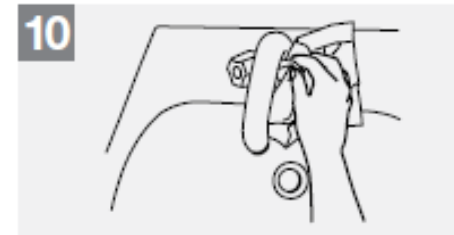
Rotational rubbing, backwards and forwards with clasped fingers of right hand in left palm and vice versa;



Rinse hands with water;



Dry hands thoroughly with a single use towel;



Use towel to turn off faucet;



Your hands are now safe.

اغسل يديك عند اتساخهما بشكل ظاهر للعيان! أو استخدم مستحضرًا لفرك اليدين

⌚ مدة الإجراء من 40 إلى 60 ثانية



افرك اليدين بدعك الراحين.



ضع مقداراً من الصابون يكفي لتغطية اليدين معاً.



بلل اليدين بالماء.



افرك ظهر أصابع اليد اليمنى راحة اليد اليسرى، وظهر أصابع اليد اليسرى راحة اليد اليمنى مع قبض الأصابع.



خذ الأصابع وشبكهما مع فرك الراحين.



افرك ظهر اليد اليسرى راحة اليد اليمنى مع تشبيك الأصابع ثم لفظ نفس الشيء باليد اليمنى.



اشطف يديك بالماء.



افرك راحة اليد اليمنى بحركة دائرية إلى الخلف وإلى الأمام بحيث تشبك أصابع اليد اليمنى راحة اليد اليسرى والعكس بالعكس.



افرك ظهر الكف الأيمن بإبهام اليد اليسرى بشكل دائري ثم افرك ظهر الكف الأيسر بإبهام اليد اليمنى.



ها قد أصبحت يداك آمنتين لتقديم الرعاية.



استخدم المنشفة لفتح الصنبور.

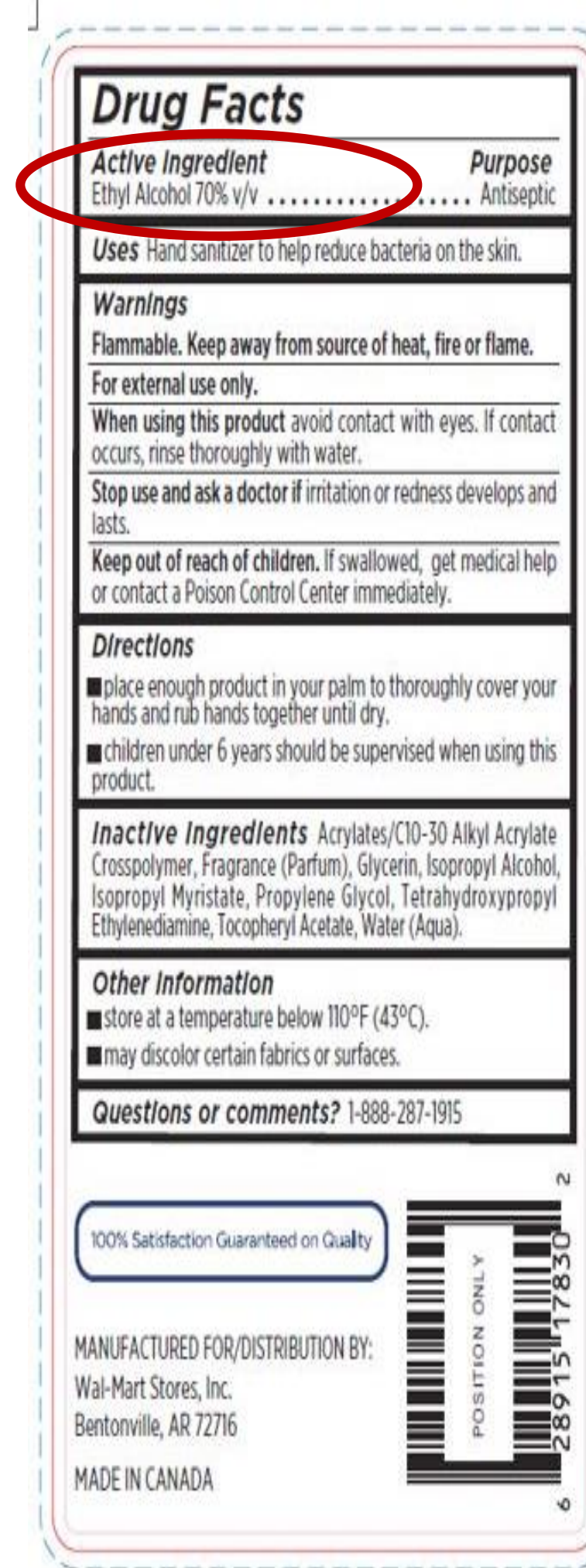


جفف اليدين جيداً بمنشفة تستخدم لمرة واحدة فقط.

# HAND SANITIZER SPECIFICATIONS

## مواصفات المطهر اليد

- if soap and water are not available, ADPHC recommends using a alcohol-based hand sanitizer that contains at least 60-95% alcohol.
- You can tell if the sanitizer contains at least 60% alcohol by looking at the product label. (example photo)
- Sanitizers can quickly reduce the number of germs on hands in many situations. However, Sanitizers do not get rid of all types of germs.
- Hand sanitizers may not be as effective when hands are visibly dirty or greasy.



- في حالة عدم توفر الصابون والماء ، يوصي مركز أبوظبي للصحة العامة باستخدام معقم اليدين المعتمد على الكحول والذي يحتوي على 60 إلى 95% من الكحول على الأقل.
- يمكنك معرفة ما إذا كان المطهر يحتوي على 60% كحول على الأقل من خلال النظر إلى ملصق المنتج. (مثال الصورة)
- المطهرات يمكن أن تقلل بسرعة من عدد الجراثيم في اليدين في العديد من الحالات. ومع ذلك ، لا تتخلص المطهرات من جميع أنواع الجراثيم.
- قد لا تكون معقمات اليد فعالة عندما تكون الأيدي متسخة أو دهنية.

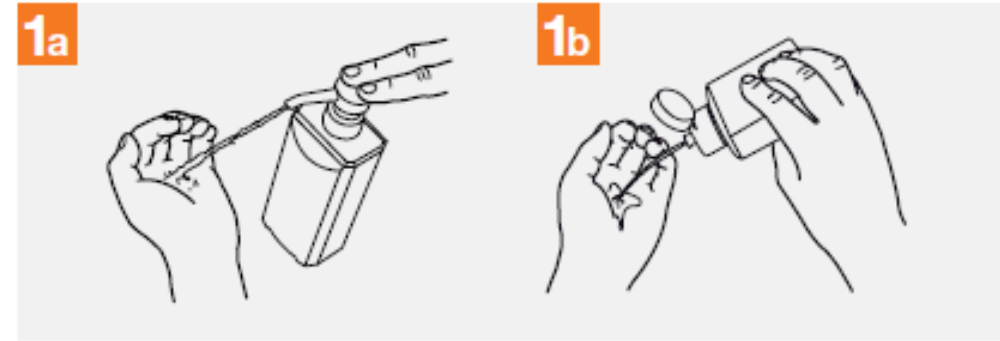
# HOW TO USE HAND SANITIZER ?

# كيف تفرك يديك

## HOW TO HANDRUB?

### RUB HANDS FOR HAND HYGIENE! WASH HANDS WHEN VISIBLY SOILED

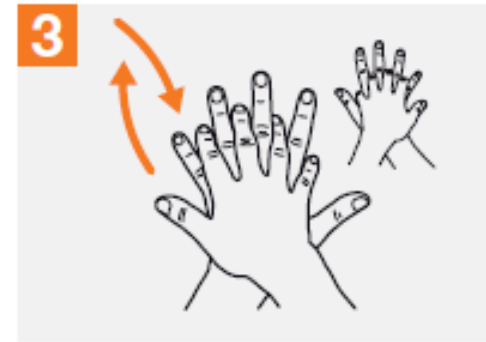
⌚ Duration of the entire procedure: 20-30 seconds



Apply a palmful of the product in a cupped hand, covering all surfaces;



Rub hands palm to palm;



Right palm over left dorsum with interlaced fingers and vice versa;



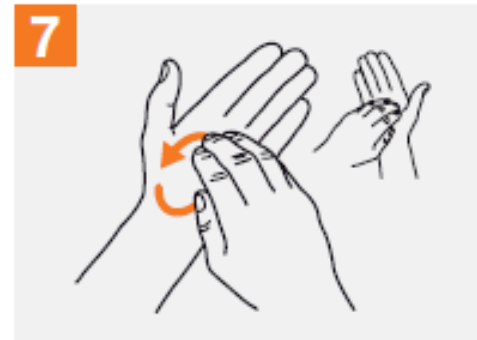
Palm to palm with fingers interlaced;



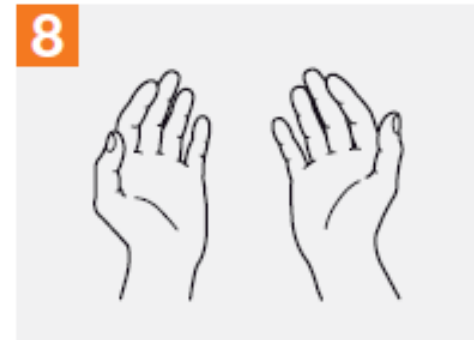
Backs of fingers to opposing palms with fingers interlocked;



Rotational rubbing of left thumb clasped in right palm and vice versa;



Rotational rubbing, backwards and forwards with clasped fingers of right hand in left palm and vice versa;



Once dry, your hands are safe.

### افرك يديك لتنظيفهما ! اغسلهما عند اتساخهما بشكل ظاهر للعيان.

⌚ مدة الإجراء من 20 إلى 30 ثانية



افرك اليدين بذلك الراحين.

أعلاً راحة إحدى يدك بالمنتج ووزنه على كتف اليدين.



افرك ظهر أصابع اليد اليمنى مع راحة اليد اليسرى - وظهر أصابع اليد اليسرى مع راحة اليد اليمنى مع قبض الأصابع.



خلف الأصابع وشبكهما مع فرك الراحين.



افرك ظهر اليد اليسرى براحة اليد اليمنى مع تشبك الأصابع ثم افعل الشيء نفسه باليد اليسرى.



عندما تجف يديك، تصبح آمنة لتقديم الرعاية.



افرك اليد اليمنى بحركة دائرية إلى الخلف وإلى الأمام بحيث تشبك أصابعها براحة اليد اليسرى والعكس بالعكس.



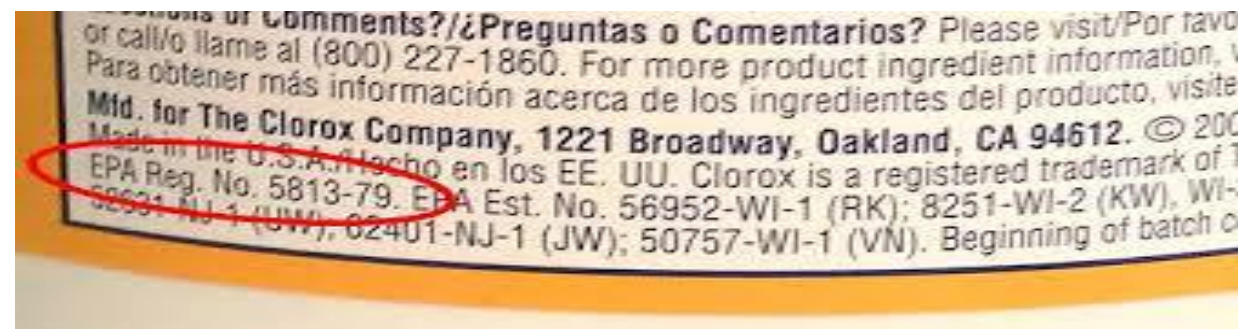
افرك إبهام اليد اليسرى بشكل دائري براحة اليد اليمنى وكرر نفس العملية بالنسبة لإبهام اليد اليمنى.

# USE OF DISINFECTANT FOR MOST COMMONLY USED SURFACES

## استخدام مطهر الأسطح

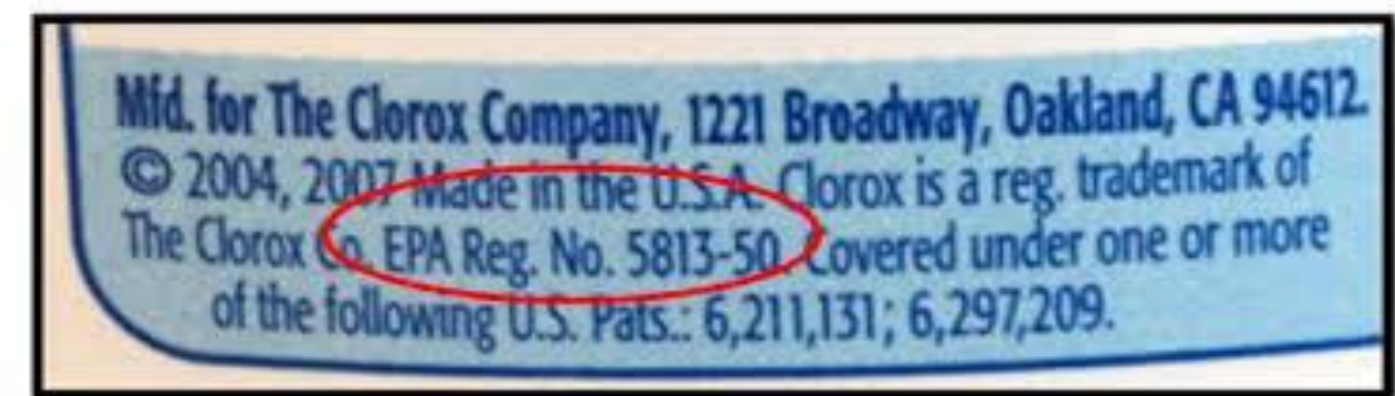
### Guidelines for selecting housekeeping/environmental disinfectant:

- Used **Quaternary ammonium based products** (regardless of the brand name) for disinfection & housekeeping purposes.
- Disinfectant should be EPA approved (You can tell if the product is EPA approved by looking at the product label. (example photo))
- Follow manufacturers' instructions for proper use of disinfecting (or detergent) products — such as recommended use-dilution, material compatibility, storage, shelf-life, and safe use and disposal.
- Prepare disinfecting (or detergent) solutions as needed and replace these with fresh solution frequently (e.g., replace floor mopping solution often or when visibly dirty).
- Decontaminate mop heads and cleaning cloths regularly to prevent contamination (e.g., launder and dry at least daily).
- Apply at least 1 minute contact time



### مبادئ توجيهية لاختيار المطهر المنزلي / البيئي:

- تستخدم المنتجات الرباعية القائمة على الأمونيوم (بغض النظر عن اسم العلامة التجارية) لأغراض التطهير والتعقيم المنزلي.
- يجب أن يكون المطهر معتمدًا من وكالة حماية البيئة (يمكنك معرفة ما إذا كان المنتج معتمد من قبل وكالة حماية البيئة (EPA) من خلال النظر إلى ملصق المنتج. (مثال: صورة))
- اتبع إرشادات الشركات المصنّعة للاستخدام السليم لمنتجات التطهير (أو المنظفات) - مثل تخفيف الاستخدام الموصى به ، وتوافق المواد ، والتخزين ، وعمر التخزين ، والاستخدام الآمن والتخلص.
- قم بإعداد محلول التطهير (أو المنظفات) حسب الحاجة واستبدالها بمحلول جديد بشكل متكرر (على سبيل المثال ، استبدل محلول تنظيف الأرضية كثيرًا أو عندما تكون قدرة بشكل واضح).
- قم بإزالة التلوث عن رؤوس الممسحة وأقمشة التنظيف بانتظام لمنع التلوث (على سبيل المثال ، الغسيل والتجفيف يوميًا على الأقل).
- تطبق ما لا يقل عن 1 دقيقة وقت الاتصال بالأسطح



# WHAT INFORMATION SOURCES ARE RELIABLE ?

# ماهي مصادر المعلومات الموثوقة في هذا الشأن؟

- We recommend that you receive the correct information from government health agencies and do not circulate information about diseases in general. In the event that any medical support or inquiry is required, please contact:
- “Estijaba” service at the operation center – Department of Health at 8001717
- Ministry of Health & Prevention at 80011111
- Dubai Health Authority 800342

- ننصح بتلقي المعلومات الصحيحة من الجهات الصحية الحكومية وعدم تداول معلومات خاصة بالأمراض بشكل عام، وفي حال طلب أي دعم او استفسار طبي يرجى التواصل مع:
- خدمة "استجابة" بمركز قيادة عمليات دائرة الصحة – أبوظبي على هاتف 8001717
- وزارة الصحة ووقاية المجتمع على هاتف 80011111
- هيئة الصحة بدبي على هاتف 800342