

اليوم العالمي لغسل اليدين

أ. د. عبدالرؤوف المناعمة

2017-10-15

بداية لا بد من حقائق هامة

- يموت سنوياً حوالي 1.8 مليون طفل دون سن الخامسة من أمراض الإسهال والالتهاب الرئوي، وهما القاتلان الأولان للأطفال الصغار في جميع أنحاء العالم.
- يمكن لغسل اليدين بالصابون أن يحمي حوالي 1 من كل 3 أطفال صغار يصابون بالإسهال وطفل واحد تقريباً من بين 5 أطفال صغار يعانون من التهابات في الجهاز التنفسي مثل الالتهاب الرئوي.
- على الرغم من أن الكثير من الناس في جميع أنحاء العالم تقوم بغسل أيديها بالماء، إلا إن عدداً قليلاً جداً يستخدم الصابون لغسل أيديهم.
- غسل اليدين بالصابون يزيل الجراثيم بشكل أكثر فعالية.
- يمكن أن يساعد تعليم غسل اليدين والوصول إلى الصابون في المدارس على تحسين السلوك.
- قد تساعد عملية تعلم وممارسة غسل اليدين في سن مبكرة على تحسين نمو الطفل في بعض البيئات.
- أحد أهم وسائل الوقاية من الأمراض المعدية وأقلها تكلفة هي عملية غسل اليدين بالشكل الصحيح.
- قد يؤدي غسل اليدين بالصابون إلى خفض الغياب عن المدرسة بسبب الإصابة بمرض الإسهال، وكذلك خفض الإصابات المكتسبة في أماكن الرعاية الصحية.
- كما أن غسل اليدين يعطي شعوراً طيباً ويحسن المزاج أيضاً.

يحتفل العالم باليوم العالمي لغسل اليدين في 15 أكتوبر من كل عام، وذلك لتشجيع الناس على غسل أيديهم بالماء والصابون، خصوصاً في الأوقات الحرجة التي يمكن أن تشكل خطورة عالية على الناس، ولتعزيز ودعم ثقافة غسل اليدين بالماء والصابون، عالمياً ومحلياً، ورفع الوعي حول فوائد غسل اليدين بالصابون. وقد أقيم اليوم العالمي الأول لغسل اليدين في عام 2008،

حيث قام أكثر من 120 مليون طفل حول العالم بغسل أيديهم بالصابون في أكثر من 70 بلداً. ومنذ ذلك العام، استخدم المسؤولون المحليون والوطنيون اليوم العالمي لغسل اليدين لنشر الكلمة عن غسل اليدين وإظهار بساطة وقيمة الأيدي النظيفة. كل عام، يشارك أكثر من 200 مليون شخص في الاحتفالات في أكثر من 100 دولة حول العالم. ويؤيد ويناصر اليوم العالمي لغسل اليدين مجموعة واسعة من الحكومات والمؤسسات الدولية ومنظمات المجتمع المدني والمنظمات غير الحكومية والشركات الخاصة والأفراد وتزداد عدد المؤسسات المشاركة في إحياء هذا اليوم بشكل مطرد.

إن شعار اليوم العالمي لغسل اليدين هو "أيدينا، مستقبلنا"، أي أن غسل اليدين يحمي صحتنا، ويسمح لنا أيضاً ببناء مستقبلنا الخاص، فضلاً عن مستقبل مجتمعاتنا، والعالم. وغسل اليدين وسيلة منخفضة التكلفة وفعالة لحماية صحة المرضى والمجتمعات المحلية ويمكن تعزيز فوائد وممارسات غسل اليدين بالصابون للأطفال من خلال التعليم. والشعار لهذا العام يلقي الضوء على أن غسل اليدين يساهم بشكل فاعل في بناء مستقبل الإنسان. فهناك تأثير كبير للأمراض المعدية على صحة الإنسان، سواء في لحظات الإصابة بالمرض أو في المستقبل البعيد. وشكّل غسل اليدين عنصراً أساسياً في النظافة الشخصية منذ القدم، ورسولنا الكريم صلى الله عليه وسلم من قبل ألف وأربعمائة عام أوصى بتنظيف البدن، واختص اليدين في كثير من الأحاديث، وجعل بدء الوضوء بهما، والقارئ للأحاديث يجد التركيز الواضح على الغسل في الأوقات الحرجة التي يحدث عنها اليوم العالمي لغسل اليدين مثل قبل الطعام وبعده وبعده الخروج من الخلاء، ومباشرة بعد الاستيقاظ من النوم. وكان من عادة الطبيب المسلم الوضوء قبل العمليات الجراحية.

ومع ذلك، فإن الربط العلمي الحديث بين غسل اليدين والصحة بدأ قبل أقل من قرنين من الزمان. ولقد عُرف إيجناز سيملويس ignaz semmelweis، وهو طبيب عمل في مستشفى فيينا العام، بأنه راعي نظافة اليدين. ففي العام 1846، لاحظ سيملويس أن النساء اللواتي يلدن في جناح الولادة الطبي كن أكثر عرضة للإصابة بالحمى والموت مقارنة بالنساء اللواتي يلدن في عنبر الأمومة المجاور. وقرر التحقيق، والبحث عن الاختلاف بين القائمتين. ولاحظ أن الأطباء وطلاب الطب كثيراً ما يزورون قسم الولادة مباشرة بعد إجراء تشريح الجثث. وبناءً على هذه الملاحظة، طور نظرية أن أولئك الذين يؤدون تشريح الجثة حصلوا على "جسيمات" على أيديهم، ثم نقلوها من غرفة التشريح إلى عنبر الولادة. وبالمقابل، في عنبر الأمومة، لم تقم القابلات بإجراء الجراحة أو تشريح الجثث، لذلك لم يتعرضن لهذه الجسيمات.

ونتيجة لذلك، فرض سيملويس قاعدة جديدة تنص على غسل اليدين بالكحول للأطباء. وقد انخفضت معدلات الوفاة في جناح الولادة بشكل كبير نتيجة لذلك. وكان هذا أول دليل على أن تطهير الأيدي يمكن أن يمنع العدوى. ومع

ذلك، فإن هذه الممارسة لم يطبقها الجميع. بعض الأطباء كانوا يشعرون بالاستياء من أن سيملويس كان يشير إلى أنهم كانوا مسؤولين عن الموت وأوقفوا غسل أيديهم، بحجة تأييدهم للمفهوم السائد في ذلك الوقت أن الماء هو السبب المحتمل للمرض. حاول سيملويس إقناع الأطباء الآخرين في المستشفيات الأوروبية بفوائد غسل اليدين، ولكن دون جدوى. ومن المؤسف أن ممارسات نظافة اليد التي حاول الترويج لها سيملويس لم تنتشر على نطاق واسع. وبوجه عام، ظل الترويج لغسل اليدين قائماً منذ أكثر من قرن. ولم يكن هناك حتى ثمانينيات القرن الماضي اعتراف واضح بأهمية صحة اليدين باعتبارها وسيلة هامة لمنع انتشار العدوى. وفي السنوات الأخيرة، اكتسب غسل اليدين بالصابون، وغيره من أشكال نظافة اليدين، اعترافاً كأداة أساسية فعالة من حيث التكلفة والكفاءة لتحقيق صحة جيدة ولسلامة الأغذية. وبما أن فعاليتها لم تعد موضع شك، فقد أصبح التركيز الرئيسي على كيفية جعل غسل اليدين عالمياً. ويواجه هذا التحدي، وهو ممارسة مستمرة لغسل اليدين في أوقات رئيسية، تفكيراً جديداً حول تغيير السلوك، مثل تكوين العادات والتعزيزات، وزيادة البحث في أثر النظافة، والتعاون في منظمات مثل الشراكة العالمية لغسل اليدين [Global Handwashing Partnership](#).

غسل اليدين بالصابون سهل

يمكن للجميع حماية أنفسهم وأسرهم ومجتمعاتهم من خلال غسل اليدين بالصابون. فهو يتطلب موارد قليلة، مجرد صابون وكمية صغيرة من الماء، ولكن الفوائد ضخمة.

فعالية غسل اليدين بالصابون

عندما يمارس غسل اليدين بالصابون بانتظام في أوقات رئيسية، مثل بعد استخدام المراض أو قبل الاتصال بالطعام، فإنه يمكن أن يقلل بشكل كبير من خطر الإسهال والالتهاب الرئوي، والتي يمكن أن تسبب أمراضاً خطيرة ذات عواقب وخيمة. كما يساعد غسل اليدين بالصابون على منع انتشار العدوى الأخرى مثل الإنفلونزا وأمراض أخرى عديدة. غسل اليدين مع الصابون تكلفة يمكن أن يتحملها الكثير.

التكلفة ليست العائق الرئيسي لغسل اليدين بالصابون

يمكن للكثير من سكان العالم أن يحصل على صابون واستخدامه لغسل اليدين، على الرغم من أن الدراسات الاستقصائية الأخيرة وجدت فجوة في رأس المال للوصول إلى الصابون، مما يعني أن الأسر الأكثر فقراً في العالم أقل حظاً في الحصول على الصابون. وعلاوة على ذلك، فإن الأسر التي لديها إمكانية الحصول على الصابون تستخدمها عادة لغسيل الملابس أو لغسل الصحون أو الاستحمام بدلاً من غسل اليدين. وإن الاستثمارات في ترويج غسل

اليدين فعالة جداً من حيث التكلفة، ويمكنها أيضاً أن تحقق أقصى قدر من الفوائد الصحية للتدخلات الأخرى من الحصول على المياه النظيفة والهياكل الأساسية للصرف الصحي. لكن لا بد من العمل أيضاً على توفير الصابون في المناطق المهمشة والأقل حظاً. وربما نحتاج إلى توفير الماء الصالح للاستخدام الآدمي قبل ذلك كله.

غسل اليدين بالصابون هو أحد أهم التدخلات الصحية العامة في العالم

في كل عام يموت 1.4 مليون طفل قبل بلوغهم سن الخامسة بسبب الإسهال والالتهاب الرئوي. غسل اليدين بالصابون هو من بين الطرق الأكثر فعالية لتجنب ذلك، فهذا السلوك البسيط يمكن أن ينقذ الأرواح ويخفض الإسهال بنسبة النصف تقريباً، والتهابات الجهاز التنفسي الحادة بمقدار الربع تقريباً.

تعزير غسل اليدين

إن غسل اليدين بالصابون هو مفتاح حماية الصحة العامة والدعامة الأساسية لمكافحة العدوى. ومع ذلك، على الرغم من الفوائد العديدة المرتبطة بهذا السلوك البسيط، فإنه نادراً ما يمارس بشكل صحيح. ولهذا السبب من الضروري أن ننضم معاً لتعزيز غسل اليدين بالصابون. ويمكن للحكومات والمنظمات غير الحكومية والقطاع الخاص والجماعات الدينية ومرافق الرعاية الصحية وغيرها أن تؤدي دوراً مؤثراً في الترويج لغسل اليدين، وذلك من خلال تنفيذ المشاريع والترويج للطرق الأمثل في غسل الأيدي.

كيفية المشاركة في اليوم العالمي لغسل اليدين

يمكن للجميع الاحتفال باليوم العالمي لغسل اليدين بالمشاركة في أي نشاط أو وقفة توعوية في المدارس أو المنتديات الإلكترونية أو أي تجمع بشري، وكذلك من خلال تبادل رسائل غسل اليدين عبر وسائل الإعلام الاجتماعية.

وجوب غسل اليدين

يجب غسل اليدين في الحالات التالية:

- بعد العطس
- قبل وأثناء وبعد إعداد الطعام
- قبل تناول الطعام
- قبل وبعد رعاية شخص مريض
- قبل وبعد معالجة الجرح
- بعد استخدام المراض
- بعد تغيير الحفاضات أو تنظيف الطفل الذي استخدم المراض
- بعد أن تفرك أنفك وبعد العطس والسعال.

- بعد لمس حيوان أو علف حيواني أو نفايات حيوانية
- بعد لمس القمامة

كيفية غسل اليدين

يجب غسل اليدين بهذه الكيفية

- غسل اليدين تحت الماء الجاري
- ترطيب اليدين بمياه نظيفة وجارية (دافئة أو باردة)، وإيقاف الصنبور، ثم استخدم الصابون.
- فرك اليدين بالصابون. مع التأكد من ظهور الرغوة على ظهر اليد، بين الأصابع، وتحت الأظافر.
- فرك اليدين لمدة 20 ثانية على الأقل.
- شطف اليدين جيداً تحت مياه نظيفة وجارية.
- تجفيف اليدين باستخدام منشفة نظيفة أو الهواء (باستخدام ماكينة التنشيف).

وقد كشفت الأبحاث الأخيرة في جامعة ولاية ميشيغان بعض الحقائق الهامة عن واقع غسل اليدين. فمثلاً، أظهرت الدراسة أن 5% فقط من الناس يغسلون أيديهم لـ 20 ثانية الموصي بها اللازمة لإزالة الجراثيم. بعد دراسة 3,749 شخص تبين أن الذين يستخدمون المراحيض العامة ثلثهم لا يستخدمون الصابون عندما يغسلون أيديهم، و10% لا يغسلون أيديهم على الإطلاق. وفي المشافي تحدث الالتهابات غالباً نتيجة نقل الجراثيم من يدي الشخص الذي يقدم الخدمة الصحية للمريض عند ملامسته، ومن أكثر الالتهابات المنتقلة بهذه الطريقة هي البولية والجراحية، وذات الرئة والتهابات الدم، حيث يصاب 7% من المرضى في الدول المتقدمة، و10% في الدول النامية، وترتفع هذه النسبة لتصل إلى 30% عند مرضى الحالات الحرجة ومرضى العناية المركزة. لذلك هناك تركيز على هذا الجانب، وقد تم تخصيص يوم عالمي آخر لنظافة الأيدي بتاريخ الخامس من حزيران (مايو)، أي 5/5، من كل عام، وللتاريخ مدلولاته، فالرقم 5 الأول يشير إلى الخمسة أصابع في الكف والثاني يشير إلى الخمسة أصابع في الكف الأخرى. ويهتم هذا اليوم العالمي بزيادة الوعي لدى العاملين بالقطاع الصحي بأهمية نظافة اليدين ودورها في مكافحة العدوى في المرافق الصحية.

غسل اليدين وانتشار الأمراض

إن براز الإنسان أو الحيوانات مصدر رئيس ومهم للجراثيم مثل بكتيريا السالمونيلا، وفيروس التهاب الكبد A و E، والإشريشيا القولونية O157، وفيروس نورو، بالإضافة إلى عدد من الطفيليات والخمائر التي تسبب الإسهال. هذا بالإضافة إلى أن العديد من مسببات أمراض الجهاز التنفسي، والجلد والعيون، يمكن أن تنتقل عبر الأيدي الملوثة. هذه الأنواع من الجراثيم يمكن أن توجد على اليدين بعد استخدام المرحاض أو تغيير حفاظات الأطفال أو الكبار، وأيضاً من خلال طرق أقل وضوحاً، مثل بعد التعامل مع اللحوم النيئة التي لديها كميات غير مرئية من الجراثيم أو الأسطح الملوثة. والجدير بالذكر أن جرام واحد من البراز البشري يمكن أن يحتوي على تريليون من الجراثيم.

غسل اليدين لمحاربة مقاومة البكتيريا للمضادات الحيوية

مشكلة مقاومة البكتيريا للمضادات الحيوية تنتج عن عدم قدرة المضادات الحيوية على قتل بكتيريا كانت في السابق حساسة، وبالتالي تستمر بالنمو. وعندما نمرض نعطي فرصة للبكتيريا التي يصعب علاجها بالمضادات الحيوية بأن تصبح مقاومة للمضادات الحيوية. ولتجنب ذلك يجب تقليل استخدام هذه المضادات من خلال البقاء بصحة جيدة وعدم التقاط أمراض معدية وعملية غسل اليدين هي أول خطوة لمنع المرض، وبالتالي التقليل من استخدام المضادات الحيوية.

تحديات غسل اليدين في البلدان النامية

هناك عدد من التحديات والعوائق التي تحول دون النظافة الصحية الجيدة لليدين في البلدان ذات الدخل المنخفض. وأهم هذه التحديات هو نقص المياه بشكل عام والمياه النظيفة بشكل خاص. وما زال مئات الملايين من الناس غير قادرين على الحصول على مصادر محسنة وآمنة لمياه الشرب. ففي جميع أنحاء العالم، هناك 1.6 مليون حالة وفاة سنوياً تعزى إلى الأمراض المنتشرة من خلال المياه غير المأمونة وسوء المرافق الصحية ونقص النظافة. ومع ذلك، حتى في الظروف التي لا تتوفر فيها مياه نظيفة، تشير الأدلة إلى أن ممارسات غسل اليدين (باستخدام مياه غير آمنة) هي مفيدة للحد من انتشار الأمراض، وهي أفضل من عدم غسلها على الإطلاق. عندما يكون الوصول إلى المياه الصالحة للشرب ضعيفاً، توصي مراكز مكافحة الأمراض والوقاية باستخدام المياه غير آمنة بنفس الطريقة التي تستخدم بها المياه الصالحة للشرب لممارسات النظافة، وتنظيف اليدين قبل تناول الطعام، وبعد استخدام المرحاض، وفي أوقات رئيسية أخرى. هناك تحد آخر في مجال النظافة في البلدان ذات الدخل المنخفض هو الحصول على الصابون. حتى عندما يتوفر الصابون، فإنه يستخدم عادة لغسيل الملابس والاستحمام بدلا من غسل اليدين. ويركز عدد من

البرامج الدولية على تعليم أهمية استخدام الصابون لغسل اليدين، ويجب العمل على توفير الصابون.

البريد الإلكتروني للكاتب: elmanama_144@yahoo.com