



WORLD KIDNEY DAY

March 13



Vol. 3, Issue No. 4

JUBILEE MISSION MEDICAL COLLEGE & RESEARCH INSTITUTE

MARCH 2017

കാൻസർ രോഗനിർണ്ണയ ക്യാമ്പ് നടന്നു

വ്യായിൽ വരുന്ന 80 ശതമാനം കാൻസറുകളും നേരത്തെ കണ്ടുപിടിച്ച് തന്യാവുന്നതാണ്. ഓറൽ ആന്റ് മാക്സിലോഫോഷ്യൽ സർജിംഗാരുടെ ദിനത്തോടുബന്ധിച്ച് ജുബിലി മിഷൻ ആശുപത്രിയിൽ സാജന്യ കാൻസർ രോഗനിർണ്ണയ ക്യാമ്പ് നടന്നു. പ്രശസ്ത സംഗ്രഹിത സംവിധായകൻ ശ്രീ. ഐസൈപ്പുചുരുൻ, കാൻസർ രോഗികൾക്കായി അദ്ദേഹം സ്വയം എഴുതി ചിട്ടപ്പെട്ടു തനിയ ഗാനമാലപിച്ചുകൊണ്ട് ക്യാമ്പ് ഉർജ്ഞാടനം ചെയ്തു. പ്രശസ്ത മാക്സിലോഫോഷ്യൽ സർജിംഗാരു രായ ശ്രീ. മോനി കുരുക്കോൻ, ഡോ. വർഗ്ഗീസ് മാണി എന്നിവർ ബോധവത്കരണ കൂണ്ട് നയിച്ചു. ബോധവത്കരണകൂണ്ടും, അനുഭവവിവരങ്ങളും, കർമ്മപദ്ധതി തയ്യാറാക്കലും ഈ ക്യാമ്പിനെ വിജയ കരമാക്കി മാറ്റി.

മെഡിക്കൽ ക്യാമ്പുകൾ നടത്തി

- തോപ്പ് സ്നേഹിയത്തിൽ ജോഗേഴ്സ് കൂൺഡിനേറ്റ് നേതൃത്വത്തിൽ ഫെബ്രൂവരി 11 മുതൽ 15 വരെ ജുബിലി മിഷൻ ആശുപത്രിയുടെ സഹകരണത്തോടെ മെഡിക്കൽ ക്യാമ്പും രക്ത നിർണ്ണയ ക്യാമ്പും നടന്നു. 61 പേര് പങ്കെടുത്തു.
- മരിയാപുരം മിഷൻ ഫോം എൽ.പി. സ്കൂളിൽ സെബി വല്ലച്ചിരക്കാരൻ ഫൗണ്ടേഷൻേറ്റ് നേതൃത്വത്തിൽ ജുബിലി മിഷൻ ആശുപത്രിയുടെ സഹകരണത്തോടെ നേതൃത്വരേഖ നിർണ്ണയ ക്യാമ്പ് നടന്നു. 82 പേര് പങ്കെടുത്തു.
- ജുബിലിയിലെ കമ്പ്യൂണിറ്റി മെഡിസിനേറ്റ് നേതൃത്വത്തിൽ അതിരപ്പിള്ളിയിൽ ദിനം മെഡിക്കൽ ക്യാമ്പ് നടന്നു. 116 പേര് പങ്കെടുത്തു.

Editor's Desk

METAMORPHOSIS

നോസുകാലം, മാറ്റതിനേരു സമയമാണ്. നാം ശീലിച്ചുവന്ന്, ചിത്തിച്ചുവെച്ചിട്ടുള്ള ചിലതെല്ലാം മാറ്റാനും പുതിയവ ഉൾക്കൊള്ളുന്നു ഉള്ള സമയം. മുല്യങ്ങളിൽ വളരാൻ പുണ്യങ്ങൾ അഭ്യസിക്കാൻ തിരിച്ചയായും മനസ്സിനേരു ഭ്യഥനിശ്ചയം അതുവാലുമാണ്. അതുകൊണ്ട് തന്നെ നോസുകാലത്ത് അനുഷ്ഠിക്കുന്ന വായ്ലൂം ഈ മനോബലത്തെ ശക്തിപ്പെടുത്താനും സഹനത്തിനേരു രക്ഷാകരമാനം മനസ്സിലാക്കുവാനും നാമെ സഹായിക്കുന്നു.

അവ പരമാത്മായി നിർബന്ധിക്കേണ്ടുന്ന യാത്രിക ചേഷ്ടകളും കളാകാതെ മനസ്സിനേരു ഒരുക്കത്തിൽ നിന്നും ഉരുത്തിരിയുന്ന ഇപ്പോൾക്കും പ്രകാശനങ്ങളാക്കണം.

പുഴുവായി ജീവിതമാരംഭിക്കുന്ന ശേഖം പല പ്രതിസന്ധികളും തരണം ചെയ്താണ് ദംഗിയുള്ള ചിത്രങ്ങൾമായി മാറ്റുന്നത്. അതുപോലെ തന്നെ നോസുകാലം ഒരു Metamorphosis - നുള്ള സമയമാണ്.

ജാതിമതദേശമേഖലേ മനുഷ്യന് ഏറ്റുടക്കാവുന്ന ഒരു വെള്ളിമീറ്റിയാണിത്. ഏവർക്കും നന്ദ ആശംസിച്ചുകൊണ്ട്

ഫാ. സിജോ ചെറുവത്തുർ
എഡുർ

അഭിനന്ദനങ്ങൾ



കാലികൾ യുണിവേഴ്സിറ്റിയുടെ മാസ്റ്റേഴ്സ് ഇൻ ഫോസ്പിറ്റുൽ അധ്യമിനിസ്റ്റ്രേഷൻ പരീക്ഷയിൽ നേരാം റാങ്ക് നേടിയ മിത ജോസ്പർ (പേഷ്യന്റ് റിലേഷൻ കോർപ്പറേറ്റ്)



IAE കേരള ചാപ്പറ്റൽ സംഘടിപ്പിച്ച തന്ത്യൻ അക്കാദമി ഓഫ് എക്സാമേ കാർഡിയോഗ്രാഫി കോൺഫറൻസിൽ കേസ് പ്രസാന്നേഷനിൽ മുന്നാം സ്ഥാനം കരസ്ഥമാക്കിയ ഡോ. ആസാദ് അബ്ദുൾ സലാഹ് (പി. ജി. പിദ്യാർത്ഥി, കാർഡിയോളജി)



MESSAGE

Did I give my best today?

Inside of us, we all want to give our best in what we are doing. But somehow we are unable to do it. The spirit is willing but the flesh is weak. How many of us do consciously try to give our best everyday. We are probably daunted by the very thought of it, similar to Arjuna in the Mahabharatha, with his bow (Gandeeva) in hand but unable to fight.

Is there a better way to overcome this enemy within us who kills our enterprise and success than asking ourselves at the close of each day as we sign off and leave office “Did I give my best today”

The little voice within that answers will guide us for sure and next day you would be doing something better, something different, you will be creating that little incremental improvement in your output whether

it be on the official, personal and social front.

It will not leave you hanging without suggesting a technique to achieve your best everyday.

On the doorstep of our church are written those words of wisdom which can help us achieve.

“More things have been wrought by prayer than man dreams of ” Alfred Tennyson

So start your day and your duties by a small prayer, and if it be along with your team members all the more good. And as you call it a day , ask yourself “Did I give my best today”

Above all, listen to that little voice within us which will guide us.

- Mr. Dominic Savio
I.T. Head

എംബേഴ്സ് കെന്റോളജി വിഭാഗം



പ്രോഡ്മോസൂക്രൈക്യൂറിച്ചും, അവയുടെ കുറവാ കുടുതലോ മുലമുണ്ടാകുന്ന രോഗങ്ങളെ കുറിച്ചും പ്രതിപാദിപ്പിക്കുന്ന ശാസ്ത്രരാവായാണ് എംബേഴ്സ് കെന്റോളജി. ഈ വിഭാഗത്തിന്റെ പരിധിയിൽ പെടുന്ന പില രോഗങ്ങൾ

a. പ്രേമഹം (ധന്യവസ്ഥിസ് മെലിറ്റസ്)

1. ടെൻസ് 1 : കുട്ടികളിലുണ്ടാകുന്ന പ്രേമഹം.
2. ടെൻസ് 2 : മുതിർന്നവരിൽ കാണുന്ന, ഏറ്റവും കുടുതൽ കാണപ്പെടുന്ന പ്രേമഹം.
3. ജിഡിഫ്രോ: (ജൈബ്ലൂഷന്റെ ധന്യവസ്ഥിസ് മെലിറ്റസ്)- ഗർഡിംഗിക്കളിൽ കാണപ്പെടുന്ന പ്രേമഹം.
4. ഇതിൽ പെടാത്തത്

b. തെരോയ്സ് ഗ്രന്ഥിയുടെ അസുവണ്ണൾ

1. റോഗിയുടെ തെരോയ്സ് ഗ്രന്ഥിയിലെ മുഴ
2. ഫൈഷ്പ തെരോയിയിസം തെരോയ്സ് ഗ്രന്ഥിയുടെ പ്രവർത്തന കുറവ്
3. ഫൈഷ്പ തെരോയിയിസം തെരോയ്സ് ഗ്രന്ഥിയുടെ അമിത പ്രവർത്തനം മുതലായവ

c. പിറ്റുറ്റി ശ്രമിയുടെ അസുവണ്ണൾ

ഉയരക്കുവർ, കുടുതൽ, പിറ്റുറ്റി യുടെ മുഴകൾ, പ്രോലാക്ടിനോമി, ഫൈഷ്പ പിറ്റുറ്റി സം, കുഷിംഗ് സിംഡ്രോമി മുതലായവ

d. അല്യോനി ശ്രമിയുടെ അസുവണ്ണൾ

അഡിസൺസ് ഡിസ്റ്റ്രിക്യൂട്ടുകൾ, മുതലായ മുഖ്യ കാർഡിയോക്രീമുകൾ മുതലായവ

e. അമിത വള്ളം**f. പുരുഷന്മാരുടെയും സ്ത്രീകളുടെയും സെക്കൻഡോർമോൺ കുറവുകൾ, കുടുതലുകൾ****g. PCOS - പോലി സിറ്റിക് സാവർ സിംഡ്രോമി**

ജുബിലിയിലെ എംബേഴ്സ് കെന്റോളജി വിഭാഗം 15- ലോ വർഷങ്ങളായി പ്രവർത്തിക്കുന്നു. ആംഗ്യിൽ 6 റിവസം ഈ വിഭാഗത്തിന്റെ ഓ.പി. സേവനം ലഭ്യമാണ്. 2000- ത്തിൽ അധികം രോഗികൾ കാരോ മാസവും ഈ വിഭാഗത്തിന്റെ സേവനം ഉപയോഗപ്പെടുത്തുന്നു. തുട്ടുർ ജില്ല ഡിൽ എംബേഴ്സ് കെന്റോളജി ഡോക്ടർമാരുടെ ഏക ആരൂപത്തിൽ ജുബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജാണ്. ഡോ. സുനിൽ കെ. മേനോൻ MD, DNB, DM (വിഭാഗം മേധാവി), ഡോ. ബിജു എ.എ. MD, DM എന്നിവരാണ് എംബേഴ്സ് കെന്റോളജി വിഭാഗം ഡോക്ടർമാർ.

ജേണൽ ഷ്ടൈ

ജുബിലി ജേണൽ ഷ്ടൈ റൈറ്റ് 14- ദാതർ യോഗ മാർച്ച് 15 ന് ഉച്ചയ്ക്ക് 12 മണിയ്ക്ക് പുതിയ സി.സി.എം. ഹാളിൽ നടന്നു. എം.ബി.ബി.എസ്. കോഴ്സിന്റെ നേനം വർഷം മുതൽ തന്നെ വിഭാഗത്തിലെ കുറിനിക്കൽ പരിശീലനം നൽകുന്ന മില്ലജൂതിലെ പഠന ക്രമത്തെ അടിസ്ഥാനമാക്കി, മെഡിക്കൽ ഏഡ്യൂക്കേഷൻ ജേർണലിൽ പ്രസിദ്ധീകരിച്ച റേഖണ പ്രബന്ധം - ചിന്തകളുടെ കുറവും രാലോചന - നേനം വർഷ മെഡിക്കൽ വിഭാഗത്തിലെ ചിന്തകളിൽ വരുന്ന മാറ്റങ്ങളും പഠന പ്രാവിജ്ഞവും (Thinking about Thinking : Changes in first year medical students metacognition and its relation to performance Medical Education Online 2015, 20:27561 <http://dx.doi.org/10.402/meo.v20.27561>) എന്ന വിഷയത്തെ കുറിച്ചു പിസിയോളജി വിഭാഗം അബ്സോളിയന്റെ പ്രൊഫസർ ഡോ. പാലുവി പത്രു പ്രബന്ധം അവതരിപ്പിച്ചു. ഈ പുതിയ റൈറ്റി വിഭാഗത്തിലുണ്ടെന്ന പഠന നിലവാരം വർദ്ധിപ്പിച്ചതായി അവർ ചുണ്ടിക്കാട്ടി. തുടർന്നു നടന്ന ചർച്ചകളിൽ ഡോ. റി. ശാന്തകുമാർ, ഡോ. ആര്യപി ജൈ കവലക്കാർ, ഡോ. മാതൃ ജോൺ തുടങ്ങിയവർ പങ്കെടുത്തു. മിസ് ഘൗം വെള്ളൂർ സുജതവും ശിസ്. ഓഷിൻ മാതൃ നടന്നിയും പറഞ്ഞു.

ജൂബിലീ സ്കോൾ

സമർപ്പണം ചെയ്തിട്ടുനേശുവേ
മനവും ഹൃദയവും അങ്ങേയ്ക്കിരാ
നാമാ സ്വീകരിക്കു എന്ന സ്വീകരിക്കു
നിന്മേൽത്തായ് തീർത്തീടുവാൻ കനിയു
കാൽവരയാഗാർപ്പണം ഓർമ്മിയകുന്നീ വേളയിൽ
എനിക്കേകുവാൻ എന്നമാത്രം
നാമാ സ്വീകരിക്കു എന്ന സ്വീകരിക്കു
നിന്മേൽത്തായ് തീർത്തീടുവാൻ കനിയു
കാഴ്ചയായ് അപ്പവും മുന്തിരച്ചാറും
നിന്മ മാംസരക്തങ്ങളായ് നീ
മാറ്റുന്നാരീ ബലിവേദിയിൽ
എനിക്കുള്ളതെല്ലാം ഞാൻ നൽകിട്ടുന്നു.
വിധവതൻ കാണിക്കപ്പോൽ
എന്നാൽ ബലികളെയും
നാമാ സ്വീകരിക്കു എന്ന സ്വീകരിക്കു
നിന്മേൽത്തായ് തീർത്തീടുവാൻ കനിയു.

Ms. Jolly Wilson
Hostel & Security Staff

FUNNY RIDDLES

- 1) The bird has wings but cannot fly?
- 2) Which is the smallest room in this world?
- 3) Which is the dangerous city in the world?
- 4) The city that is fast?
- 5) What is the end of everything?
- 6) What sort of an Umbrella does the US President carry on a rainy day?

കഴിഞ്ഞ ലക്ഷം Funny Riddles ഉത്തരങ്ങൾ

1. Coin
2. Umbrella
3. I have more problems than you have
4. Promises
5. Post Office

ഉത്തരങ്ങൾ അയച്ച എല്ലാവർക്കും അഭിനന്ദനങ്ങൾ



WELCOME TO JUBILEE FAMILY

1 HAVILAH ELIZABETH KURIAN	Quality Cell
2 VINITHA K G	Auxiliary Nursing
3 DR ARUN DAVID	Emergency Medicine
4 SUDEVAN V D	Maintenance
5 DR SANDHYA LAKSHMI MENON	Neurosurgery
ANAESTHESIA	
6 DR GINU MATHEWS	7 JASITHA K
CENTRAL LABORATORY	
8 ANEENA SUNNY	9 ANGELO V D
10 ANU P J	11 BLENCY DAVIS
12 DONA GEORGE	13 JISMY C JOSE
14 PREEMA K P	15 SNEHA A P
16 SNEHA SIMON	17 SOJA VARGHESE
CENTRAL PURCHASE DEPARTMENT	
18 ANJALI GEORGE	19 LIYA ROSEY VARGHESE
JUBILEE CENTRE FOR MEDICAL RESEARCH	
20 MRIDULA VELLORE	21 SHARRIFA M M
MEDICAL RECORDS	
22 RINU VINCENT	23 SIMI DAVID
NURSING	
25 DINYC SOBY	26 SR LISSY U M
RADIOLOGY	
27 JINCY P J	28 JISHNA JAYAKUMAR
29 NASIM P H	

ഓട്ടേൺ ലഘു

കലോറി - 1532 kcal, പ്രോട്ടീൻ - 42 ഗ്രാം

ചേരുവകൾ :

ഓട്ടേൺ - 1 കപ്പ് (200 ഗ്രാം)	നെയ്യ് - 15 ഗ്രാം
ഇളംപഴം - 100 ഗ്രാം	ഉണക്കമുന്തിരി - 25 ഗ്രാം
കഞ്ചവണിപ്പിൾസ് - 25 ഗ്രാം	
പഞ്ചസാര - 30 ഗ്രാം (2 ദേശിൾ സ്പുണ്ട്)	
തേൻ - 10 ഗ്രാം (2 ടീസ്പുണ്ട്)	

എലയ്ക്കാശപാടി - 1/4 ടീസ്പുണ്ട്

ചുട്ടുപാടി - 1/4 ടീസ്പുണ്ട്

തയ്യാറാക്കുന്ന റിഡി : നെയ്യ് ചുട്ടാക്കി ഓട്ടേൺ ചേരുതു നന്നായി വറുത്തെടുക്കുകയും ഇതിലേയും ഇളംപഴം കുറുക്കളും ചെറുതായി അരിഞ്ഞതും, ഉണക്കമുന്തിരി ദിയും, കഞ്ചവണിയും, ഏലയ്ക്കാശപാടിയും പഞ്ചസാരയും, തേൻ ചേരുതു ഒണ്ടു മിനിറ്റ് ഇളക്കി വാങ്ങുക. ചുട്ടാറിയശേഷം ചെറിയ ഉരുളകളാക്കി ദെടുക്കുക.

Ms. Seetal K.C., Dietition

സമാനാർഹമായ അടിക്കരിപ്പ്



“പിഡിമാർട്ടിക് വാർഡിൽ
സിറിഡ്യൂം സുചിയും
നിലോധിക്കുക”

മത്സര വിജയി :
ജീന ലിജി
(കുഞ്ചി കൗൺസിൽ)



ആയുർവ്വോദം കാലാതീതം 14

പ്രമേഹം പോലെതന്നെ ഇന്ന് മലയാളികളിൽ ഏറ്റവും കുടുതൽ കാണപ്പെടുന്ന മറ്റാരു രോഗങ്ങൾ സ്വാസ്ഥ്യം തെരോയിയിൽ രോഗങ്ങൾ. ഫൈപ്പർതെരോയിയിസ്വും തെരോയിയിൽ മുകളും ക്രമാതീതമായി വർദ്ധിക്കുന്നു. തെരോയിയറ്റിന് എന്ന രോഗം ഇന്ന് ധാരാളമായി കണ്ടു വരുന്നു. ചിലപ്പോൾ അത് കാൻസറിലേക്കും നയിക്കുന്നു. എന്തുകൊണ്ടാണ് തെരോയിയിൽ രോഗങ്ങൾ വർദ്ധിക്കുന്നത്. നിരവധി രോഗികളെ ചികിത്സിച്ച് അനുഭവത്തിൽ നിന്നും മനസ്സിലായത് ഫൈപ്പോതെരോയിയിസ്വും ഒഹന തകരാറുകളും തമിൽ ബന്ധമുണ്ട് എന്നതാണ്. സാധാരണഗതിയിൽ ഒഹനവും ശക്തിപ്പെടുത്തുന്ന മരുന്നുകൾക്കാണും മാത്രം ഫൈപ്പോതെരോയിയിസ്വം സുഖാമാകാറുണ്ട്. എന്നിരുന്നാലും ബിരിയാണി പോലെ ഒഹികാൻ ബുദ്ധിമുട്ടുള്ള ആഹാരങ്ങൾ കഴിച്ചാൽ ടി.എസ്.എച്ച്. താത്കാലികമായി വർദ്ധിക്കാറുണ്ട്. തെരോയിയിൽ ശ്രമിക്കുന്ന നീർക്കെട്ട് ഉള്ള അവസ്ഥയിൽ തെരോയിയ്ക്കുന്നതോന്നും നോക്കുന്നതോന്നും മറ്റ് രോഗങ്ങളെ അപേക്ഷിച്ച് ചുട്ട് കുടുതലായി കാണാറുണ്ട്. ഈ അവസ്ഥയിൽ കഷീരബല (101) പോലെയുള്ള മരുന്നുകളുടെ പുറമേയുള്ള പ്രയോഗം കൊണ്ടുപോലും ടി.എസ്.എച്ച്. കുറയാറുണ്ട്. തെരോയിയിൽ ശ്രമിക്കുന്നാകുന്ന ഇൻഫ്ലമേഷൻ കുറയ്ക്കുന്ന ആയുർവ്വേദ മരുന്നുകൾ കൊണ്ട് പുർണ്ണമയും രോഗസഹവും ഉണ്ടാക്കാവുന്നതാണ്. തെരോയിയിൽ ശ്രമിക്കുന്ന മുകൾമാറുവാ

നായി കാഞ്ചനാര ഗുലുഗുലു പോലെയുള്ള ആയുർവ്വേദ മരുന്നുകൾക്ക് ശക്തിയുണ്ടെന്ന് നിരവധി ഗവേഷണങ്ങൾ തെളിയിക്കുന്നു.

തെരോയിയിൽ രോഗങ്ങളും മനസ്സും തമിൽ ബന്ധമുണ്ടെന്ന് നമുകൾ അറിയാം. നിരന്തര മാനസിക സമർദ്ദത്തിന് അടിമപ്പെടുന്നവർക്ക് തെരോയിയിൽ രോഗങ്ങൾ വരാനുള്ള സാധ്യത വളരെ കുടുതലാണ്. അതുപോലെതന്നെ തെരോയിയിൽ രോഗമുള്ളവരിൽ മാനസിക സമർദ്ദവും ഉണ്ടാക്കാറുണ്ട്. തെരോയിയിൽ ഹോർമോൺ കുറയുന്നവരിൽ അമിതവള്ളം, മുടികൊഴിച്ചിൽ, മലബന്ധം, വരണ്ണ ചർമ്മം, ഓർമ്മക്കുറവ് എന്നിവ കാണാൻ സാധിക്കും. ഫൈപ്പർതെരോയിയിസം ഉള്ളവരിൽ ശരീരത്തിൽ ചുട്ട് കുടുക, മെലിയുക, ഉഡരസംബന്ധമായ പ്രശ്നങ്ങൾ, കോപം വർദ്ധിക്കുക എന്നീ ലക്ഷണങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കാം. ഈ രീതും അവസ്ഥകളിലും വിവിധ തരത്തിലുള്ള ശ്രേണാധാര കൊണ്ട് രോഗത്തിന് ശമനം ഉണ്ടാക്കാറുണ്ട്. ഫൈപ്പർതെരോയിയിൽ വിവിധ തരത്തിലുള്ള ലോപനങ്ങൾ കൊണ്ട് രോഗം കുറയാറുണ്ട്. തെരോയിയിൽ രോഗങ്ങളിൽ മരണം വരെ മരുന്ന് കഴിക്കണം എന്ന അവസ്ഥ ഫലപ്രദമായ ആയുർവ്വേദ മരുന്നുകളുടെ പ്രയോഗം കൊണ്ട് ഒഴിവാക്കാൻ സാധിക്കാറുണ്ട്. അതുപോലെതന്നെ ഒരിക്കൽ തെരോയിയിൽ രോഗം വന്നവർ ഒഹികാൻ ബുദ്ധിമുട്ടുള്ള ക്രൈഡണങ്ങൾ, എല്ലപ്ലഹാരങ്ങൾ, ബേക്കറി പലഹാരം, അച്ചാർ എന്നിവയുടെ ഉപയോഗം നിയന്ത്രിക്കേണ്ടതാണ്.

ഡോ. അനുമോദ് കാക്കേരു (എം.ഡി. ആയുർവ്വോദം)
സീനിയർ കൺസൾട്ടന്റ്, ജുവിലി ആയുർവ്വേദ



Your health is in YOUR HANDS

നിങ്ങളുടെ കൈകൾ സുരക്ഷിതമാണോ? രോഗങ്ങൾ പരത്തുന്നത് കൈകൾ കഴുകി തയ്യാറാം!

WASH WITH SOAP AND WATER
when hands are visibly soiled.

**WASH WITH SOAP AND WATER
OR WITH AN ALCOHOL-BASED
HAND RUB OR GEL**

when hands are not visibly soiled.

ALWAYS:

- Wear gloves when contact with blood, mucous membranes, or non-intact skin could occur.
- Remove gloves after caring for a patient. Do not wear the same gloves with more than one patient.
- Wash hands after removing gloves.
- Keep natural nail tips less than $\frac{1}{4}$ inch long; avoid artificial fingernails when caring for patients.

Visit www.cdc.gov/handhygiene for additional hand hygiene information.



E.Coli
Staphylococcus
Streptococci
Pseudomonas
Haemophilus
Hepatitis A
Streptococcus Pneumonia
Shigella
Bacteroides

Hospital Infection Control Committee
(HICC)