



غسل اليدين

ما تحتاج الى معرفته



خطوات غسل اليدين



1.

أفرك يديك معاً على الأقل 20 ثانية باستخدام الماء الدافئ الجاري والصابون



2.

إغسل تحت أظفارك، بين الأصابع وخلف يديك ومعصميك



3.

إشطف يديك جيداً تحت ماء دافئ جاري



4.

جفف يديك بشكل كامل. في المنزل، غير مناشف اليد كثيراً

متى تغسل يديك

إغسل يديك بعد:

- السعال أو العطس أو لمس الأشياء والأسطح. يمكنك أيضاً استخدام معقم اليدين بنسبة ٦٠٪ كحول على الأقل
 - استخدام الحمام أو مساعدة الطفل على استخدام الحمام
 - تغيير حفاضات؛ وغسل يدي الطفل أيضاً
 - التعامل مع الأشياء المتسخة بسوائل الجسم أو الفضلات مثل الدم أو اللعاب أو البول أو البراز أو الإفرازات من الأنف أو العينين.
 - الوصول إلى المنزل من الرعاية اليومية أو منزل الأصدقاء أو نزهة أو المدرسة
 - تنظيف الفوضى
 - التعامل مع طفل مريض
 - لمس حيوان عادي أو حيوان أليف
- إغسل يديك قبل:
- تحضير أو تقديم الطعام
 - تناول الطعام والشراب

في الحمامات العامة

- جفف يديك بمنشفة ورقية ذات الإستخدام الواحد (أو باستخدام مجفف الهواء الساخن).
- إذا كان مزود المناشف مزوداً بمقبض، فتأكد من لف الورقة للأسفل قبل غسل يديك. هذا يساعد على ضمان أنك لن تلتقط جراثيم جديدة من المقبض.
- بالنسبة للحنفيات التي تمسك باليد، أوقف تشغيل الماء باستخدام منشفة ورقية بدلاً من الأيدي العارية حتى لا تلتقط جراثيم جديدة على يديك النظيفة.
- افتح باب الحمام بالمنشفة الورقية نفسها.

قم بممارسة العادات الصحية دائماً

- غط فمك وأنفك بمنديل عند العطس أو السعال، أو السعال/ العطس باستخدام كمامك العلوي. تخلص من المناديل المستعملة على الفور ثم اغسل يديك.
- علم ووضح للأطفال كيفية غسل اليدين بشكل صحيح.

أهم شيء يمكنك القيام به لمنع إنتشار المرض هو غسل أيديكم كثيراً
غسل اليدين أكثر فعالية من معقم اليدين.