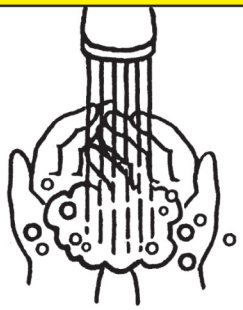
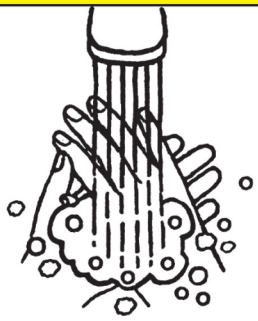
غسيل الأيدي



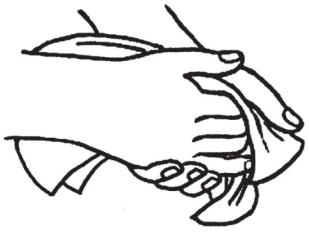
1. بلل اليدين

2. ضع الصابون

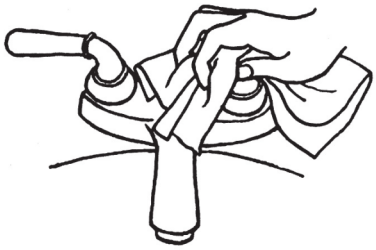
3. قم بعمل رغوة لمدة 15 ثانية.
حك بين الأصابع، ظهر اليدين،
وأطراف الأصابع وتحت الأظافر.



4. اشطف اليدين جيداً
تحت الماء الجاري.



5. جفف اليدين جيداً بمنشفة
ورق أو بالهواء الساخن
من المجفف.



6. اغلق الصنبور
بالمنشفة الورقية، إذا
توافرت.

أوقف انتشار الجراثيم

اغسل يديك دائماً

بعد:

- العطس، السعال أو التمخط
- استخدام دورة المياه أو تغيير الحفاضات
- التعامل مع القمامة

قبل وبعد:

- إعداد الطعام والأكل
- لمس جرح أو قرحة مفتوحة

Reprinted with the permission of Toronto Public Health

Arabic

أوقف انتشار الجراثيم: حافظ على نظافة يديك

لماذا المحافظة على نظافة اليدين أمراً هاماً؟
إن اليدين تحملان وتنشران الجراثيم. وحين يلمس المرء عينيه أو أنفه أو فمه بدون أن ينظف يديه أولاً فإن هذا قد يسمح بدخول الجراثيم لداخل جسمه. ويمكن للجراثيم أن تنتشر أيضاً حين يسعل المرء أو يعطس على يده، ومن ثم يلمس شيئاً ما مثل مقبض الباب أو قضيب في مترو الأنفاق أو الهاتف. والشخص التالي الذي يلمس هذه الأشياء قد يلتقط مثل هذه الجراثيم ويصبح مريضاً إذا لم يقم بتنظيف يديه قبل لمس عينه أو أنفه أو فمه.

متى ينبغي أن أنظف يدي بالصابون والماء؟
حين تكون اليدان متسختين ظاهرياً

بعد:
- العطس والسعال والتمخط
- استخدام المرحاض
- التعامل مع القمامة
- تغيير الحفاضات
- التعامل مع الأطعمة النيئة

قبل وبعد
- إعداد الطعام وتناوله
- لمس جرح أو قرحة مفتوحة
- لمس الأعين أو الأنف أو الفم

ما هي أفضل طريقة لغسل اليدين بالماء والصابون؟
بلل اليدين بالماء الدافئ ومن ثم ضع الصابون.
ادعك اليدين معاً بقوة لمدة 15 ثانية.
افرك اليد بكاملها، بما في ذلك ظهرها ومنطقة ما بين الأصابع وتحت الأظافر.
اشطف يديك جيداً وجففها باستخدام منشفة (في المراحيض العامة، استخدم فوط الاستخدام الواحد) أو مجفف هوائي.
استخدم منشفة ورقية لكي تقفل صنابير المياه، إذا كان ذلك ضرورياً.

متى يمكنني استخدام مطهرات اليدين بدلاً من الصابون والماء؟
إن مطهرات اليدين مفيدة جداً حين لا يكون الصابون والماء متوفرين. إذا لم تكن يداك متسختين ظاهرياً، فإن مطهرات اليدين ذات القاعدة الكحولية (بحد أدنى 60%)، أو المواد الهلامية أو السوائل للشطف ستؤدي إلى تقليل الجراثيم. إذا كانت اليدان متسختين ظاهرياً، فاغسل بالصابون والماء. والأشخاص الذين يقومون بإعداد الطعام ينبغي أن يغسلوا أيديهم باستخدام الصابون والماء بدلاً من استخدام مطهرات اليدين.

كيف استخدم مطهراً لليد؟
اختر مطهراً يحتوي على كحول بنسبة 60% على الأقل. ضع قدراً قليلاً وادعك اليدين معاً، مع نشر المطهر على اليدين بحيث تشمل أطراف الأصابع ومنطقة تحت الأظافر. ادعك اليدين معاً لمدة 15 ثانية على الأقل إلى أن تجف المادة الهلامية.

هل استخدام مطهر اليد آمن للأطفال؟
نعم. ينبغي الإشراف على الأطفال الصغار للتأكد من أن المطهر يستخدم بصورة صحيحة.

هل ينبغي أن استخدم لوسيون مرطب لليدين بعد تنظيف اليدين؟
نعم. إن البشرة الجافة ليست أمراً غير شائع حين تنظف يديك بصورة متكررة، ولا سيما أثناء الشتاء. ويمكن للبشرة الجافة أن تتشقق، وهو ما من شأنه أن يوفر فتحة للجراثيم لكي تدخل جسمك. ومن أجل منع البشرة الجافة، يمكنك استخدام الصابون أو مطهر يد ذا قاعدة كحولية مضاف إليه لوسيون مرطب بالفعل أو أن تستخدم لوسيون مرطب (يُفضل ذي القاعدة المائية) بعد تنظيف يديك.

Reprinted with the permission of Toronto Public Health