

## الأيدي النظيفة تحافظ على الأرواح

- \* من الأفضل أن تغسل يديك بالصابون و الماء الدافئ لمدة 20 ثانية.
- \* إذا لم يتوفر الماء استعمل المواد المطهرة التي تحتوي على الكحول.
- \* أغسل يديك قبل تحضير أو أكل الطعام وبعد الذهاب للحمام.
- \* المحافظة على يديك نظيفة يقيك من الأمراض.

## متى يجب أن تغسل يديك؟

- \* قبل تحضير أو أكل الطعام
- \* بعد الذهاب للحمام
- \* بعد تغيير الحفاضات و تنظيف الطفل بعد ذهابه للحمام.
- \* قبل وبعد العناية بالمريض.
- \* بعد لمس الأغذية غير المطبوخة كاللحم و الدجاج و السمك.
- \* بعد تنظيف أنفك أو بعد الكحة أو العطس.
- \* بعد لمس الحيوان أو براز الحيوان.
- \* بعد لمس النفايات.
- \* قبل أو بعد معالجة الجروح.
- \* بعد لمس أشياء ملوثة بماء الفيضان أو المجارى.
- \* عندما تكون يديك متسخة.

## طريقة استعمال المواد المطهرة المحتوية على الكحول:

- \* ضع المادة على إحدى الكفين.
- \* أمسح كفيك الأثنين مع بعض.
- \* أمسح المادة على كافة سطح الكفين والأصابع حتى تجف.
- الكمية المطلوب استعمالها لقتل الجراثيم تتفاوت من مادة الى أخرى.

## طريقة الغسيل بالصابون و الماء:

- \* ضع يديك الأثنين تحت الماء الدافئ.
- \* أمسح يديك الأثنين لمدة 20 ثانية بالصابون (إذا وجد).
- \* أغسل يديك جيدا بما فى ذلك الرسغين، الكفين، ظاهر الكفين و تحت الأظافر.
- \* أغسل الأوساخ التي تحت الأظافر.
- \* أشطف الصابون من يديك.
- \* نشف يديك بفوطة نظيفة إذا وجدت (هذا يساعد على إزالة الجراثيم). إذا لم توجد فوطة يمكن تجفيف اليدين باستعمال الهواء الجاف.
- \* أمسح يديك مسحا خفيفاً حتى لا تتشقق.
- \* إذا استعملت محارم ورقية فارمها فى القمامة.

تذكر: إذا لم يتوفر الصابون و الماء استعمل المواد المطهرة الكحولية.