



غسل اليدين: منع انتشار الجراثيم

الحفاظ على نظافة اليدين من خلال الالتزام بصحة ونظافة اليدين إحدى أهم الخطوات التي يمكننا اتخاذها لتجنب الإصابة بالمرض ونشر الجراثيم للآخرين. تنتشر العديد من الأمراض والمشكلات الصحية من جراء عدم غسل اليدين بالصابون والماء النظيف الجاري. ولكن في حالة عدم توافر الماء والصابون، يمكنك استخدام معقم اليدين الكحولي والذي يحتوي على 60% كحول على الأقل لتنظيف اليدين.



متى ينبغي عليك غسل يديك؟



- قبل تحضير الطعام وخلالها وبعده
- قبل تناول الطعام
- قبل تقديم الرعاية لشخص مريض أو بعد ذلك
- قبل علاج جرح أو قطع في الجسم أو بعده
- بعد استخدام المراحيض
- بعد تغيير الحفاضات لطفلك أو بعد تنظيف طفلك الذي استخدم المراحيض
- بعد التمخّط أو السعال أو العطس
- بعد لمس حيوان أو فضلات الحيوان
- بعد التعامل مع طعام الحيوانات الأليفة أو اللعب معها
- بعد لمس القمامة

ماذا لو لم يكن لدي صابون وماء نظيف جارٍ؟



غسل اليدين بالماء والصابون أفضل طريقة لتقليل عدد الجراثيم التي تلتصق بيديك. ولكن في حالة عدم توافر الماء والصابون، يمكنك استخدام معقم اليدين الكحولي والذي يحتوي على 60% كحول على الأقل. يمكن أن تقلل معقمات اليدين الكحولية بسرعة من عدد الجراثيم على اليدين في بعض المواقف، إلا أن المطهرات لا يمكن أن تقضي على جميع أنواع الجراثيم. فلا تكون معقمات اليدين فعالة كما ينبغي عندما تكون الأيدي متسخة بشكل واضح.

كيف تستخدم معقمات اليدين؟

- ضع المنتج على راحة إحدى يديك.
- قم بفرك يديك معًا.
- قم بفرك المنتج على بشرة يديك كاملة شاملة أصابعك حتى تجف يداك تمامًا.



ما هي الطريقة الصحيحة لغسل يديك؟



- بلل يديك بماءٍ جارٍ نظيفٍ (دافئٍ أو بارد) واستخدم الصابون.
- قم بفرك يديك معًا لتكوين رغوة وافركهما جيدًا؛ احرص على فرك ظهر يديك وتخليل أصابعك وغسل ما تحت أظفرك.
- استمر في فرك يديك لمدة 20 ثانية على الأقل. هل تحتاج إلى مؤقت لحساب وقتك؟ دندن بأغنية "عيد ميلاد سعيد" من البداية إلى النهاية مرتين.
- اشطف يديك جيدًا تحت الماء الجاري.
- جفف يديك مستخدمًا منشفة نظيفة أو جففهما بالهواء.

الدعم الحرج عندما تحتاج إليه



تفضل بزيارة optumeap.com/criticalsupportcenter للحصول على موارد ومعلومات إضافية حول الدعم الحرج.

Optum

ينبغي ألا يُستخدم هذا البرنامج لتلبية احتياجات حالات الطوارئ أو الرعاية العاجلة. عند وجود حالة طارئة، يُرجى الاتصال برقم الطوارئ في بلدك أو الذهاب إلى أقرب غرفة طوارئ. لا يحل هذا البرنامج محل رعاية الطبيب أو الرعاية المتخصصة. تشاور مع طبيبك للمتطلبات أو العلاج أو الدواء ذي الصلة بالرعاية الصحية الخاصة. ونظرًا لاحتمال وجود تضارب في المصالح، لن تُقدّم الاستشارات القانونية في القضايا التي قد تنطوي على اتخاذ إجراءات قانونية ضد Optum أو الشركات التابعة لها، أو أي كيان يتلقى المتصل من خلاله هذه الخدمات مباشرة أو بطريقة غير مباشرة (على سبيل المثال، صاحب العمل أو الخطة الصحية). قد لا يتوفر هذا البرنامج ومكوناته في جميع الولايات أو لجميع أحجام المجموعات كما أنه عرضة للتغيير. قد تُفرض استثناءات وحدود للتغطية.

Optum® هي علامة تجارية مسجلة لشركة Optum, Inc. في الولايات المتحدة وغيرها من الولايات القضائية. جميع العلامات التجارية أو أسماء المنتجات الأخرى هي علامات تجارية مسجلة أو علامات مسجلة لملكية أصحابها المعنيين. Optum هي رب عمل يؤمن بتكافؤ الفرص.