

غسل اليدين: يمنع انتشار الجراثيم

يعد الحفاظ على نظافة اليدين من خلال تحسين طريقة تنظيفهما أحد أهم الخطوات التي يمكننا اتخاذها لتجنب الإصابة بالمرض ونشر الجراثيم للآخرين. حيث تنتشر العديد من الأمراض والحالات بسبب عدم غسل اليدين بالصابون والمياه الجارية النظيفة. وإذا لم يتوفر الماء والصابون، استخدم معقم اليدين الكحولي الذي يحتوي على 60% على الأقل من الكحول لتنظيف اليدين.

متى يجب أن تغسل يديك؟

- قبل وأثناء وبعد إعداد الطعام
- قبل تناول الطعام
- قبل وبعد رعاية شخص مريض
- قبل وبعد علاج قطع في الجلد أو جرح
- بعد استخدام المراض
- بعد تغيير الحفاضات أو تنظيف الطفل الذي استخدم المراض
- بعد تنظيف أنفك أو السعال أو العطس
- بعد ملامسة حيوان أو فضلات حيوانية
- بعد التعامل مع أغذية الحيوانات الأليفة أو علاجهم
- بعد لمس النفايات

ماذا لو لم يكن لدي صابون ومياه جارية نظيفة؟

إن غسل اليدين بالماء والصابون هو أفضل طريقة لتقليل عدد الجراثيم الموجودة عليها. ولكن إذا لم يتوفر الماء والصابون، استخدم معقم اليدين الذي يحتوي على الكحول بنسبة 60% على الأقل. يمكن لمطهرات اليدين التي تحتوي على الكحول أن تقلل بسرعة عدد الجراثيم الموجودة على اليدين في بعض المواقف، ولكنها لا تقضي على جميع أنواع الجراثيم. فمعقمات اليد ليست فعالة عندما تكون الأيدي متسخة بشكل ملحوظ.

كيف تستخدم معقمات اليدين؟

- ضع المنتج على راحة يد واحدة.
- افرك يديك معاً.
- افرك المنتج على وجهي يديك بالكامل وأصابعك حتى تجف يديك.

ما هي الطريقة الصحيحة لغسل يديك؟

- بلل يديك بالماء النظيف الجاري (دافئ أو بارد) ثم ضع الصابون.
- افرك يديك معاً لتكوين رغوة ثم نظفهما جيداً. تأكد من فرك ظهر يديك وبين أصابعك وتحت أطرافك.
- استمر في فرك يديك لمدة 20 ثانية على الأقل. هل تحتاج إلى مؤقت؟ دندن أغنية "عيد ميلاد سعيد" من البداية إلى النهاية مرتين.
- اشطف يديك جيداً تحت الماء الجاري.
- جفف يديك باستخدام منشفة نظيفة أو اتركهما حتى يجفهما الهواء.

للحصول على الدعم اللازم عندما تحتاج إليه
يرجى زيارة optumwellbeing.com/criticalsupportcenter للحصول على موارد
ومعلومات الدعم الإضافية المهمة.



Optum