

# غسل اليدين للأطفال

## لماذا نغسل أيدينا؟

نستخدم أيدينا في كل عمل نقوم به، ما يجعلها إحدى القنوات الأساسية التي تنتقل من خلالها الجراثيم. حتى إن بدت اليدين نظيفتين، فالجراثيم التي تحملها لا تظهر للعين المجردة. وحده غسل اليدين المتكرر يحمي من الإسهال والأمراض المعوية، كما يحمي من انتقال أمراض الجهاز التنفسي، كالرشح والتهاب الحلق. بمعنى آخر، إن غسل اليدين عادةً صحية وسلوك إقتصادي في آن، إذ يوفر عليك كلفة زيارة الطبيب وشراء الأدوية.



## كيف نغسل أيدينا؟



إفرك يديك بالصابون لمدة ٢٠ ثانية؛



بلل يديك بالمياه الجارية النظيفة؛



تأخذ من فرك المعصمين وبين الأصابع وظهر وراحة اليدين وتحت الأظافر؛



جفف يديك جيداً بمنشفة نظيفة أو ورق محارم.



إغسل يديك جيداً بالمياه الجارية؛

أغلق المياه عند فرك يديك بالصابون وفور الإنتهاء من غسلهما، للحفاظ على المياه.

## متى نغسل أيدينا؟

من البديهي أن نغسل أيدينا عندما تبدو متسخة، ومن المستحب غسل اليدين دائماً فور دخول المنزل. عليك التأكد دائماً من غسل يديك:

- ١ قبل وبعد الأكل أو لمس الأكل.
- ٢ قبل لمس أدوات المطبخ، مثل لمس الصحون لتحضير المائدة.
- ٣ قبل وبعد استخدام الحمام.
- ٤ بعد تنظيف الأنف أو السعال أو العطس.
- ٥ بعد المصافحة، خصوصاً المصابين بالرشح أو الأمراض المعدية.
- ٦ قبل وبعد زيارة مريض.
- ٧ بعد العودة من الدكان ولمس الأموال.
- ٨ بعد لمس الحيوانات.
- ٩ عند العودة من المدرسة أو مركز النشاطات.
- ١٠ بعد اللعب أو لمس الألعاب، خاصة خارج المنزل.
- ١١ بعد استخدام المواصلات العامة.

من الأفضل دائماً استخدام الصابون السائل بدل لوح الصابون، خصوصاً في الأماكن العامة، وذلك لتفادي إلتقاط الجراثيم التي قد تتكاثر على اللوح بسبب ملامسة الأيدي المختلفة ولكونه مكشوفاً.



# ماذا أفعل إن لم يتوفر الماء والصابون



يمكنك أيضاً استخدام المناديل المعقمة المضادة للبكتيريا التي تحتوي على نسبة كحول عالية.

- إفرك يديك بالكامل بها (ظهر اليدين، والكف، والمعصم، وبين الأصابع، وتحت الأظافر).
- إنتظر إلى أن تجف بالكامل قبل لمس أي شيء.

إن استخدام المناديل المضادة للبكتيريا بشكل متكرر غير محبذ، لأنها تقضي أيضاً على البكتيريا الجيدة. كما ينصح بالحد من استخدام المواد التي تحتوي على نسبة عالية من الكحول، لأنها قد تسبب جفاف البشرة وتشققها، مما يسهل دخول البكتيريا إلى الجسم.



فيما يبقى استخدام الماء والصابون الطريقة الأمثل لتنظيف اليدين، يمكنك استخدام مطهر اليدين، إذا لم يتوفر الماء والصابون على الإطلاق:

1 إطلب من شخص راشد مساعدتك على استخدام المطهر (Hand Sanitizer) الذي يحتوي على نسبة كحول تساوي أو تفوق الـ 60%؛

2 ضع في كف اليد كمية من المطهر تكفي لبل يديك بالكامل؛

3 إفرك المطهر على راحة وظهر اليدين، والمعصمين، وبين الأصابع، وتحت الأظافر؛

4 أكمل الفرك إلى أن يجف المطهر بالكامل عن يديك.



لا تسعل أو تعطس مباشرةً على يديك،

بل على ورق المحارم لتفادي تكاثر الجراثيم على اليدين.

تخلص من المحارم الورقية فور استخدامها، ولا تتركها على الأسطح.



سلوكيات غير صحيّة، تجنبها!



لا تضع أصابعك أبداً في عينيك أو فمك أو أنفك.



لأنها قد تكون متسخة أو ملوثة بالجراثيم.



لا تجفف اليدين بالثياب،

لا تغلق المياه أو تفتح باب الحمام مباشرةً بيدك

في الأماكن العامة، بل استخدم محرمة ورقية.



لا تستخدم المنشفة في الأماكن العامة،



لأنها قد تلتقط الجراثيم من ملامسة الأسطح أو أيدي الأشخاص الآخرين، كما أنها تبقى رطبة أغلب الوقت ما يعزز تكاثر الجراثيم عليها.