

غسل اليدين للراشدين

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. وهذه غسل اليدين المتكرر يحمي من الإسهال والأمراض المعوية، كما يحمي من انتقال أمراض الجهاز التنفسي، كالرشح والتهاب الحلق. بمعنى آخر، إن غسل اليدين عادة صحية وسلوك إقتصادي في آن، إذ يوفر عليك كلفة زيارة الطبيب وشراء الأدوية.



إفرك يديك بالصابون لمدة ٢٠ ثانية؛



بلل يديك بالمياه الجارية النظيفة؛

كيف نغسل أيدينا؟



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



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



جفف يديك جيداً بمنشفة نظيفة أو ورق محارم.



إغسل يديك جيداً بالمياه الجارية؛

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؛

عند لمس الطعام ولوازم الأكل:

- قبل وبعد الأكل أو تحضير الطعام؛
- بعد لمس الطعام، بالأخص اللحوم والدجاج والأسماك والبيض؛
- قبل لمس أدوات المطبخ، مثل لمس الصُّحون لتحضير المائدة؛
- قبل إرضاع أو إطعام الأطفال أو تحضير زجاجة الحليب.

عند دخول الحمام:

- قبل وبعد استخدام الحمام؛
- بعد تغيير الحفاضات؛
- بعد مساعدة طفل على استخدام الحمام.

خلال الأعمال المنزلية:

- بعد تنظيف المنزل؛
- بعد إخراج النفايات أو لمس سلة المهملات؛
- بعد القيام بأعمال صيانة في المنزل.

عند التعامل مع الحالات الصحية:

- بعد تنظيف الأنف أو السعال أو العطس؛
- بعد مصافحة شخص مصاب بالرشح وأمراض معدية أخرى؛
- قبل وبعد زيارة أو الاهتمام بمريض؛
- قبل وبعد تنظيف جرح أو معالجة حرق؛
- قبل وضع العدسات اللاصقة.

خارج المنزل:

- بعد لمس الحيوانات؛
- بعد العودة من الدكان أو السوق؛
- بعد استخدام المواصلات العامة؛
- بعد لمس الأموال.

من الأفضل دائماً

إستخدام 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).

انتظر إلى أن تجفَّ 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 إختار المطهر (Hand Sanitizer) الذي يحتوي على نسبة كحول تساوي أو تفوق الـ 70%؛

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 يجفَّ المطهر بالكامل عن يديك.



لا تسعل أو تعطس مباشرة 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 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.



لا تضع أصابعك أبداً في عينيك أو فمك أو أنفك.



لا تجفف اليدين بالثياب،

لأنها قد تكون متسخة أو ملوثة بالجراثيم.



لا تغلق المياه أو تفتح باب الحمام مباشرة بيديك في الأماكن العامة، بل استخدم محرمة ورقية.

لا تنسى تبديل المناشف بشكل منتظم وغسلها على درجة حرارة عالية.



تأكد من نظافة خزانات المياه في المنزل وتغطيتها بشكل جيد، لتفادي تراكم الجراثيم في المياه.

