



أوقف الجراثيم. حافظ على صحتك. اغسل يديك!

؟

متى يجب عليك أن تغسل يديك؟

!

هناك أوقات مهمة
يجب غسل اليدين فيها:

- بعد استخدام المراحيض
- قبل وبعد تحضير الطعام
- قبل تناول الطعام
- بعد مناولة اللحوم النيئة
- بعد التمخط من الأنف أو السعال أو العطاس

تحدث إلى مقدم الرعاية الصحية الذي تثق فيه
في مكان عملك أو في حيك



اغسل يديك!

متى؟

- | | | | |
|---|---|--|---|
| قبل وبعد معالجة جرح أو إصابة | ✓ | بعد استخدام المراض | ✓ |
| بعد التغيير لطفل رضيع أو تنظيف طفل قد استخدم المراض | ✓ | قبل وبعد تحضير الطعام | ✓ |
| بعد ملامسة حيوان أو علف الحيوان أو فضلات الحيوان | ✓ | قبل تناول الطعام | ✓ |
| | | بعد مناولة اللحوم النيئة | ✓ |
| | | بعد التمخيط من الأنف، أو السعال أو العطس | ✓ |
| | | قبل وبعد الاعتناء بشخص مريض | ✓ |
- يجب عليك أن تغسل يديك لمنع انتشار الجراثيم والبقاء في صحة جيدة.

تحدث إلى مقدم الرعاية الصحية الذي تثق فيه في مكان عملك أو في حيك



اغسل يديك!

كيف؟



٤ اغسل يديك بالماء جيدًا تحت مياه نظيفة وجارية. ■



١ اغسل يديك بمياه نظيفة وجارية مع استخدام الصابون. ■



٥ جفف يديك باستخدام منشفة نظيفة أو بالهواء. ■



٢ اجعل رغوة الصابون على يديك بفرکہا بين اليدين. تأكد من غسل ظاهر يديك وبين الأصابع وتحت الأظافر. ■

يجب عليك أن تغسل يديك لمنع انتشار الجراثيم والبقاء في صحة جيدة.



٣ افرك يديك لمدة ٢٠ ثانية على الأقل. ■

تحدث إلى مقدم الرعاية الصحية الذي تثق فيه في مكان عملك أو في حيك



هل تعرف الحقائق التي تتعلق بغسيل الأيدي؟ تحقق من معرفتك:

صواب أم خطأ

- ١ يمكن للجراثيم أن تنتشر بسبب عدم غسل الأيدي.
- ٢ استخدام الصابون ليس ضروريًا من أجل التخلص من الجراثيم.
- ٣ الخطوة الأولى لغسل يديك تتمثل في ترطيب اليدين جيدًا.
- ٤ عند غسل اليدين، يجب عليك فرك يديك بالصابون جيدًا والغسل لمدة ٢٠ ثانية.
- ٥ عند غسل يديك، يجب عليك أن تركز فقط على تنظيف وغسل باطن يديك.
- ٦ اغسل يديك بعد استخدام المرحاض مباشرة.
- ٧ اغسل يديك قبل تناول الطعام.
- ٨ عندما تُصاب بالسعال أو العطس، تجنب غسل يديك.
- ٩ إذا لم توجد منشفة نظيفة لتجفيف يديك، فينبغي عليك تجفيفهما بالهواء.

صواب أم خطأ؟ الإجابات:

صواب ١، ٢، ٣، ٤، ٥، ٦، ٧، ٨، ٩
خطأ ١، ٢، ٣، ٤، ٥، ٦، ٧، ٨، ٩

تحدث إلى مقدم الرعاية الصحية الذي تثق فيه
في مكان عملك أو في حيك