



تجنب العدوى:

النصائح العشر الأكثـر أهمـيـة لـلنظـافة الشـخصـية

في حياتنا اليومية نقابل الكثير من مسببات الأمراض مثل الفيروسات والبكتيريا، وتساهم إجراءات النظافة الشخصية البسيطة في وقاية النفس والآخرين من الإصابة بأمراض معدية.

1. غسل اليدين بانتظام

- ◀ عند القدوم إلى المنزل،
- ◀ قبل إعداد الوجبات وأثنائه،
- ◀ قبل تناول الوجبات،
- ◀ بعد تنظيف الأنف والسعال والعطس،
- ◀ قبل الاتصال مع المرضى وبعده،
- ◀ بعد التواصل مع الحيوانات.

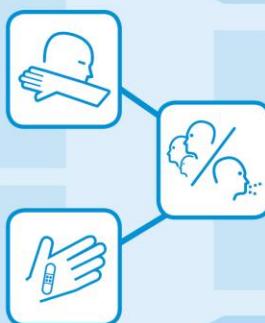


2. غسل اليدين بصورة جيدة

- ◀ إبقاء اليدين تحت المياه المتدفقـة.
- ◀ تدليك اليدين من كل جانب بالصابون.
- ◀ تزكـيـة اليـدـيـنـ لـمـدـةـ 20ـ حـتـىـ 30ـ ثـانـيـةـ.
- ◀ غـسلـ الـيـدـيـنـ مـنـ الصـابـوـنـ بـمـيـاهـ مـتـدـفـقـةـ.
- ◀ تجفيف اليدين باستخدام فوطة نظيفة.

3. إبقاء اليدين بعيدـاً عن الوجه

- ◀ لا تلمس فمك أو أنفك أو عينيك بيديك وهما غير نظيفـتينـ.



4. السعال والعطس بطريقة صحيحة

- ◀ ابتعد عن الآخرين ملـاسـفـةـ منـاسـبـةـ عـنـدـ السـعالـ أوـ العـطـسـ.
- ◀ بعيدـاً عنـهـمـ.
- ◀ قـمـ باـسـتـعـامـلـ منـدىـلـ أوـ ضـعـ ذـرـاعـكـ أـمـامـ فـمـكـ وـأـنـفـكـ.

5. ابق على مسافة بينك وبين الآخرين حال مرضك

- ◀ قـمـ بـالـبقاءـ فـيـ المـنـزـلـ لـلاـسـتـشـفـاءـ.
- ◀ تـجـبـ الـاتـصالـ الـدـيـنـيـةـ الـحـمـيـةـ طـالـماـ أـنـكـ مـصـابـ بـمـرـضـ مـعـدـ.
- ◀ أـقـمـ فـيـ غـرـفـةـ مـنـفـصـلـةـ وـإـذـ أـمـكـ قـمـ باـسـتـخـادـ مـرـاحـ مـنـفـصـلـ.
- ◀ لاـ تـسـتـخـادـ أـوـانـ أـوـ فـوـطـ بـصـورـةـ مـشـرـكـةـ مـعـ آـخـرـينـ.

6. قـمـ بـتـجـنبـ الإـصـابـةـ بـجـرـوحـ

- ◀ قـمـ بـتـضـمـيدـ الـجـرـوحـ بـاستـخـادـ لـصـقـ طـبـيـ أوـ ضـمـادـاتـ.



7. ايلـاـ الـاهـتمـامـ هـنـذـ نـظـيفـ

- ◀ قـمـ بـتـنـظـيفـ الـمـطـبـخـ وـالـحـمـامـ بـوـجـهـ خـاصـ بـصـورـةـ مـنـتـظـمـةـ باـسـتـخـادـ الـمـنـظـفـاتـ الـمـنـزـلـيـةـ الـعـادـيـةـ.
- ◀ بعدـ الـاسـتـخـادـ اـتـركـ أـقـمـشـةـ الـتـنـظـيفـ لـكيـ تـجـفـ بـصـورـةـ جـيـدةـ وـقـمـ بـتـغـيـرـهـ بـشـكـلـ مـتـكـرـ.

8. قـمـ بـعـالـجـةـ الـمـوـادـ الغـذـائـيـةـ بـصـورـةـ صـحـيـةـ

- ◀ أـبـقـ الـأـطـعـمـةـ حـسـاسـةـ مـبـرـدـاـ بـصـورـةـ جـيـدةـ.
- ◀ تـجـبـ اـتـصـالـ الـمـنـتـجـاتـ الـحـيـوانـيـةـ الـخـامـ مـعـ الـأـطـعـمـةـ الـمـسـتـهـلـكـةـ الـخـامـ.
- ◀ قـمـ بـتـسـخـينـ الـلـحـومـ إـلـىـ دـرـجـةـ 70ـ مـنـوـيـةـ عـلـىـ الـأـقـلـ.
- ◀ قـمـ بـغـسـلـ الـفـواـكهـ وـالـخـضـراـواتـ بـصـورـةـ جـيـدةـ.

9. غـسلـ الـأـوـافـيـ وـالـمـلـابـسـ بـمـيـاهـ سـاخـنةـ

- ◀ قـمـ بـتـنـظـيفـ أـوـافـيـ الـأـكـلـ وـالـطـهـيـ بـمـيـاهـ الدـافـنـ وـالـمـنـظـفـاتـ أـوـ فـيـ غـسـالـةـ الـصـحـونـ.
- ◀ قـمـ بـغـسـلـ فـوـطـ الـصـحـونـ وـفـوـطـ الـتـنـظـيفـ وـكـذـلـكـ الـمـنـادـيلـ وـفـوـطـ الـغـسـيلـ وـالـمـلـاءـاتـ وـالـمـلـابـسـ الدـاخـلـيـةـ فـيـ دـرـجـةـ حـرـارـةـ لـاـ تـقـلـ عـنـ 60ـ دـرـجـةـ مـئـوـيـةـ.