



تجنب العدوى:

النصائح العشر الأكثـر أهمـيـة لـلنظـافة الشـخصـية

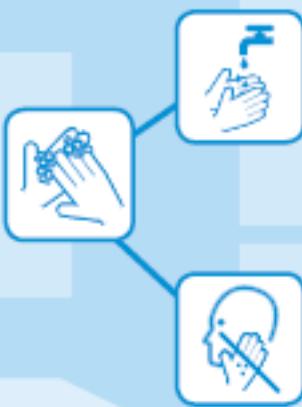
في حياتنا اليومية نقابل الكثير من مسببات الأمراض مثل الفيروسات والبكتيريا، وتساهم إجراءات النظافة الشخصية البسيطة في وقاية النفس والآخرين من الإصابة بأمراض معدية.

1. غسل اليدين بانتظام

- منذ القديم إلى المنزل.
- قبل إعداد الوجبات وأثنائه.
- قبل تناول الوجبات.
- بعد تنظيف الأنف والسعال والعطس.
- قبل الاتصال مع المرضى وبعده.
- بعد التواصل مع الحيوانات.

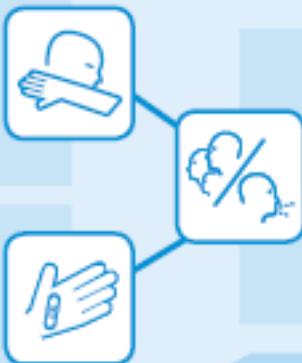
2. غسل اليدين بصورة جيدة

- إيلاء اليدين تحت المياه المتدفق.
- تدليك اليدين من كل جانب بالصابون.
- فرك اليدين لمدة 20 حتى 30 ثانية.
- غسل اليدين من الصابون بماء متدفق.
- تجفيف اليدين باستخدام فوطة نظيفة.



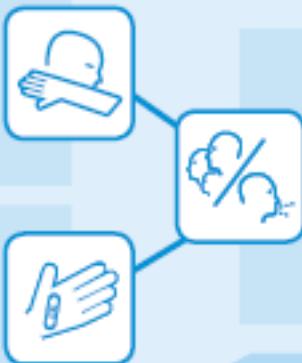
3. إبقاء اليدين بعيداً عن الوجه

- لا تلمس فمك أو أنفك أو عينيك بيديك وعما غير تظيفتين.



4. السعال والعطس بطريقة صحيحة

- ابعد عن الآخرين مسافة مناسبة منذ العطس أو السعال أو استدر بعيداً منهم.
- قم باستعمال منديل أو ضع ذراعك أمام فمك وأنفك.



5. ابقاء على مسافة بينك وبين الآخرين حال مرضك

- قم بالبقاء في المنزل للشفاء.
- تجنب الاتصالات البدنية الحميمة طالما أنك مصاب بمرض معد.
- اقم في غرفة منفصلة وإذا لمكن قم باستخدام مرحاض منفصل.
- لا تستخدم أوان أو فوط بصورة مشتركة مع آخرين.

6. قم بتجنب الإصابة بجروح

- قم بضميد الجروح باستخدام لقى طبي أو ضمادات.



7. إبقاء الاهتمام بمنزل تنظيف

- قم بتنظيف للطبخ والحمام بوجه خاص بصورة منتظمة باستخدام المطبات المنزلية العادي.
- بعد الاستخدام الرك أقصى التنظيف لكي تجف بصورة جيدة وقم بتغييرها بشكل متكرر.

8. قم بمعالجة اللواد الغذائي بصورة صحية

- ابق الأطعمة الحساسة مردة دائمًا بصورة جيدة.
- تجنب الاتصال لفتحات الحيوانة الخام مع الأطعمة المستهلكة الخام.
- قم بضميد اللحوم إلى درجة 70 مئوية على الأقل.
- قم بغسل الفواكه والخضروات بصورة جيدة.



9. غسل الأواني والملابس بماء ساخنة

- قم بتنظيف أولي للأكل والطهي بملاء الدافن والمطبات أو في غسالة الصحون.
- قم بغسل فوط الصحون وفوطة التنظيف وكذلك المنشاديل وفوطة الغسيل وإناءات والملابس الداخلية في درجة حرارة لا تقل عن 60 درجة مئوية.

10. قم بجهوية المحيط بصورة منتظمة

- قم بجهوية الأماكن المغلقة لأكثر من مرة على مدار اليوم لبعض دقائق.