



أنت

Molina

غسل اليدين

غسل اليدين أمر سهل! إنه أحد أفضل الطرق لوقف انتشار المرض.

يمكن أن تمنع اليدين النظيفتان انتقال الجراثيم من شخص إلى آخر، وتساعدان في الحفاظ على صحة أصدقائك وعائلتك.

متى يجب أن تغسل يديك؟

- قبل تحضير الطعام وأثناء القيام بذلك وبعده
- قبل تناول الطعام
- قبل العناية بشخص مريض وما بعده
- بعد استخدام المراحيض
- بعد التمخيط أو السعال أو العطس
- بعد لمس حيوان
- بعد لمس القمامة

ما هي الطريقة الصحيحة لغسل يديك؟

- بلل يديك بمياه جارية نظيفة (دافئة أو باردة)، ثم ضع الصابون.
- افرك يديك معًا ونظفهما جيدًا؛ تأكد من فرك ظهر يديك وبين أصابعك وتحت أطرافك. واستمر في الفرك لمدة 20 ثانية على الأقل.
- إذا لم تستطع استخدام المياه والصابون، فاستخدم معقم اليدين، فغالبًا ما يمكن للمعقم الحد من عدد الجراثيم على يديك، لكنه لا يقضي على كل أنواع الجراثيم.

غسل اليدين أمر سهل! إنه أحد أفضل الطرق لوقف انتشار المرض. انشروا الرسالة وليس الجراثيم!

*مصدر المعلومات: مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها