

تجنب العدوى:

النصائح العشر الأكثر أهمية للنظافة الشخصية

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 المتدفقه،
- ◀ تدليك اليدين من كل جانب بالصابون،
- ◀ ترك اليدين ملتهبة 20 حتى 30 ثانية،
- ◀ غسل اليدين من الصابون بمياه متدفقه،
- ◀ تجفيف اليدين باستخدام فوطة نظيفة.



3. إبقاء اليدين بعيداً عن الوجه

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



4. السعال والعطس بطريقة صحيحة

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



5. ابق على مسافة بينك وبين الآخرين حال مرضك

- ◀ قم بالبقاء في المنزل للاستشفاء.
- ◀ تجنب الاتصالات البدنية الحميمة طالما أنك مصاب بمرض معد.
- ◀ أقم في غرفة منفصلة وإذا أمكن قم باستخدام مرحاض منفصل.
- ◀ لا تستخدم أوانٍ أو فوط بصورة مشتركة مع آخرين

6. قم بتجنب الإصابة بجروح

- ◀ قم بتضميد الجروح باستخدام لصق طبي أو ضمادات.



7. إيلاد الاهتمام بمنزل نظيف

- ◀ قم بتنظيف المطبخ والحمام وجهاً خاصاً بصورة منتظمة باستخدام المنظفات المنزلية العاديّة.
- ◀ بعد الاستخدام اترك أقمصة التنظيف لي تجف بصورة جيدة وقم بتغييرها بشكل متكرر.



8. قم بمعالجة المواد الغذائية بصورة صحية

- ◀ أبق الأطعمة الحساسة مبردة دائماً بصورة جيدة.
- ◀ تجنب اتصال المنتجات الحيوانية الخام مع الأطعمة المستهلكة الخام.
- ◀ قم بتسخين اللحوم إلى درجة 70 مئوية على الأقل.
- ◀ قم بغسل الفواكه والخضروات بصورة جيدة.



9. غسل الأواني والملابس بمياه ساخنة

- ◀ قم بتنظيف أواني الأكل والطهي بالماء الدافئ والمنظفات أو في غسالة الصحون.
- ◀ قم بغسل فوط الصحون وفوط التنظيف وكذلك المناديل وفوط الغسيل والملاطات والملابس الداخلية في درجة حرارة لا تقل عن 60 درجة مئوية.

10. قم بتهوية المحيط بصورة منتظمة

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

