



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.

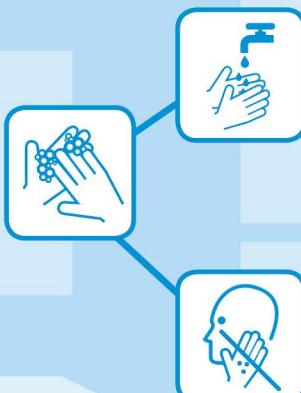
1. غسل اليدين بانتظام

- ◀ 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

- ◀ ابعاد عن الآخرين لمسافة مناسبة عند العطس أو السعال أو استدر بعيداً عنهم.
- ◀ قم باستعمال منديل أو وضع 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



7. إيلاء الاهتمام بمنزل نظيف

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



8. قم بمعالجة المواد الغذائية بصورة صحيحة

- ◀ أبق الأطعمة الحساسة مبردة دافئاً 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.



10. قم بتهوية المحيط بصورة منتظمة

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

9. غسل الأواني والملابس بمياه ساخنة

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