

## 1/ الأيدي النظيفة تحافظ على الحياة!

2/

- من الأفضل غسل اليدين بالماء الدافئ والصابون لمدة ٢٠ ثانية.
- في حالة عدم توفر الماء، يرجى استخدام المنتجات المعتمدة على الكحول (المنظفات).
- غسل اليدين قبل إعداد الطعام أو تناوله، وبعد الذهاب إلى الحمام.
- الحفاظ على نظافة الأيدي يساعدك على تجنب الإصابة بالمرض.

3/

### متى يتعين عليك غسل اليدين؟

- قبل إعداد الطعام أو تناوله
- بعد الذهاب إلى الحمام
- بعد تغيير حفاظات الطفل أو بعد تنظيف الطفل بعد ذهابه إلى الحمام
- قبل وبعد الاعتناء بأحد المرضى
- بعد التعامل مع الطعام غير المطهو، وخصوصاً اللحم أو الدواجن أو السمك النيئة
- بعد تنظيف الأنف، أو السعال، أو العطس
- بعد التعامل مع حيوان أو فضلات حيوان
- بعد التعامل مع النفايات
- قبل أو بعد معالجة قطع أو جرح
- بعد التعامل مع الأشياء الملوثة بمياه الفيضان أو مياه المجاري
- عند ظهور قذارة على الأيدي

### استخدام المنظفات المعتمدة على الكحول

- ضع المنتج على راحة يد واحدة.
- افرك اليدين معاً.
- امسح بالمنتج فوق اليدين والأصابع بأكملها حتى تجف الأيدي.
- ملاحظة: يختلف الحجم المطلوب لتقليل عدد الجراثيم حسب المنتج.

### غسل اليدين بالماء والصابون

- ضع اليدين معاً تحت الماء (وينصح بالماء الدافئ إن أمكن).
- اغسل اليدين معاً لمدة ٢٠ ثانية على الأقل (بالصابون إن أمكن).
- اغسل يديك بعناية، بما في ذلك المعصمين، والراحتين، وظهر الأيدي، وتحت الأظافر.
- نظف القذارة الموجودة تحت الأظافر
- اشطف الصابون من يديك.
- جفف يديك تماماً باستخدام منشفة نظيفة إن أمكن (فإن هذا يساعد على إزالة الجراثيم)، ومع ذلك، إذا لم تتوفر مناشف، فلا بأس بتجفيف اليدين في الهواء.
- ملس على الجلد بدلاً من فركه لتجنب تشققه أو جرحه.
- في حالة استخدام منشفة يمكن التخلص منها، فقم بطرحها في سلة القمامة.
- تذكر: في حالة عدم توفر الماء والصابون، استخدم منظف الأيدي المعتمد على الكحول.