

الطريقة السليمة لغسل اليدين

إن غسل اليدين المتكرر هو واحد من أفضل الطرق لتجنب المرض وانتشار الأوبئة. غسل اليدين يتطلب فقط الصابون والماء أو مطهر اليدين.

اعرف متى وكيف يجب أن تغسل يديك بشكل صحيح.

متى يجب غسل اليدين؟

عندما تلمس الناس، الأسطح، والأشياء على مدار اليوم، يمكنك أن تجمع الجراثيم على يديك. في المقابل، يمكنك أن تصاب بالجراثيم عن طريق لمس عينيك، أنفك، أو فمك. على الرغم من أنه من المستحيل الحفاظ على يدين خاليين من الجراثيم، غسل يديك في الكثير من الأحيان يمكن أن يساعد في الحد من نقل البكتيريا، الفيروسات، والميكروبات الأخرى.

اغسل يديك دائما قبل:

- إعداد الطعام أو تناول الطعام
- علاج الجروح، إعطاء الدواء، أو العناية بشخص مريض أو مصاب
- وضع أو إزالة العدسات اللاصقة

اغسل يديك دائما بعد:

- إعداد الطعام، وخاصة اللحوم النيئة أو الدواجن
- استخدام المرحاض أو تغيير الحفاضات
- لمس الحيوانات، المقاعد، أو النفايات
- السعال أو العطس في يديك
- علاج الجروح أو رعاية شخص مريض أو مصاب
- لمس القمامة أو المواد الكيميائية المنزلية، أو أي شيء يمكن أن يكون ملوثا - مثل قطعة قماش التنظيف أو الأحذية المتسخة
- مصافحة الآخرين

بالإضافة إلى ذلك، اغسل يديك كلما تبدو قدرة.

كيف يجب غسل يديك؟

من الأفضل أن تغسل يديك بالماء والصابون. اتبع الخطوات البسيطة

التالية :

1. رطب يديك بالمياه الجارية - إما الدافئة أو الباردة.
 2. قم بتطبيق الصابون السائل، الصلب، أو المسحوق.
 3. قم بصنع الرغوة.
 4. افرك يديك بقوة لمدة عشرين ثانية على الأقل. تذكر أن تفرك كل يديك، بما في ذلك ظهر يديك، المعصمين، بين أصابعك، وتحت أظافر.
 5. شطف الصابون جيدا بالماء.
 6. جفف يديك بمنشفة نظيفة أو بمجفف الهواء.
 7. إذا كان ذلك ممكنا، استخدم منشفة أو كوعك لإغلاق الصنبور.
- الصابون المضاد للبكتيريا، مثل الذي يحتوي على التريكلوسان، ليس فعال أكثر في قتل الجراثيم من الصابون العادي. استخدام الصابون المضاد للبكتيريا قد يؤدي إلى تطوير البكتيريا المقاومة لعوامل مضادة للجراثيم للمنتج - مما يجعل من الصعب قتل هذه الجراثيم في المستقبل!