



## لنتحد من أجل سلامتنا — نظف — يديك

يعتبر غسل اليدين من أفضل وأسهل الطرق للحد من انتشار العدوى والوقاية من الأمراض حيث توصي الدراسات انه إذا التزم الناس بغسل اليدين بشكل روتيني يمكن منع ما يقارب المليون حالة وفاة سنويا (حسب مراكز السيطرة على الأمراض الأمريكية CDC)

### أهمية غسل اليدين:

- الوقاية من الإسهال وأمراض الأمعاء المزعجة.
- تجنب التهابات العين الشائعة.
- الحد من التهابات الجهاز التنفسي.
- تقليل مقاومة المضادات الحيوية.

### ماهي المدة الموصي بها لغسل اليدين:

اثبتت الدراسات انه يجب الالتزام عند غسل اليدين بالمدة الموصي بها (من 40 الى 60 ثانية) حتى يتم إزالة الجراثيم بشكل فعال.

### متى يجب غسل اليدين:

- قبل وبعد تحضير أو تناول الطعام
- قبل وبعد التعامل مع الجروح
- بعد استعمال المراض
- بعد تنظيف الأنف أو السعال أو العطاس
- بعد لمس الحيوانات
- بعد التعرض لأي ملوثات أخرى

## معتقدات خاطئة عن غسيل اليدين:

- ليس من المهم الالتزام بالوقت الموصى به لغسيل اليدين طالما انني استخدم الصابون اثبتت الدراسات انه يجب الالتزام عند غسل اليدين بالمدة الموصى بها (من 40الى 60 ثانية) حتى يتم إزالة الجراثيم بشكل فعال.
- يمكن أن تحل معقمات اليدين محل غسل اليدين بالماء والصابون غسل اليدين بالماء والصابون تعد أفضل طريقة وأكثرها فاعلية لتقليل عدد الميكروبات والجراثيم على اليدين، ولكن عند عدم توفر الماء والصابون يمكن ان يستخدم المعقم الكحولي (على الأقل 60%)
- استخدام الماء الدافئ يعتبر أفضل لغسل اليدين تشير الدراسات إلى أن درجة حرارة الماء لا تؤثر على عملية إزالة الميكروبات ولا يوجد اثبات علمي على أن ارتفاع درجات الحرارة يحسن من عملية إزالة الميكروبات.

## أرقام وحقائق:

- تظهر الأبحاث أن غسل اليدين بالماء والصابون يمكن أن يقلل الوفيات الناجمة عن أمراض الإسهال بنسبة تصل إلى 50%.
- يمكن لغسل اليدين أن يقلل من خطر الإصابة بأمراض الجهاز التنفسي مثل نزلات البرد بنسبة 16-21%.
- يقدر الباحثون أنه إذا غسل الجميع أيديهم بشكل روتيني، فيمكن منع مليون حالة وفاة سنويًا.
- يساعد غسل اليدين على التقليل من خطر الإصابة بالأمراض التي تنتقل عن طريق الأغذية والأمراض المعدية الأخرى.

## طريقة غسيل اليدين

- 1-وزع الصابون على يديك
- 2-ادعك الراحتين
- 3-افرك راحة اليدين مع تشبيك الاصابع
- 4-ضع أصابع اليد اليمنى مع راحة اليد اليسرى وافرك ظهر الأصابع والعكس
- 5-افرك الإبهام براحة اليد
- 6-افرك اليد اليمنى بحركة دائرية بحيث تشبك اصابعها براحة اليد اليسرى والعكس
- 7-جفف اليدين

طريقة استخدام المعقم الكحولي

١-ضع كمية مناسبة من المعقم الكحولي

٢-ادعك الراحتين

٣-افرك راحة اليدين مع تشبيك الاصابع

٤-ضع أصابع اليد اليمنى مع راحة اليد اليسرى وافرك ظهر الأصابع والعكس

٥-افرك الإبهام براحة اليد

٦-افرك اليد اليمنى بحركة دائرية بحيث تتشبك اصابعها براحة اليد اليسرى والعكس