



# 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 وأثناءه،
- ◀ 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 المتدفقة،
- ◀ تدليك اليدين من كل جانب بالصابون،
- ◀ ترك اليدين لمدة 20 حتى 30 ثانية،
- ◀ غسل اليدين من الصابون بمياه متدفقة،
- ◀ 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

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

## 5. إبقى على مسافة بينك وبين الآخرين حال مرضك

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

## 6. قم بتجنب الإصابة بجروح

- ◀ قم بتضميد الجروح باستخدام لصق طبي أو ضمادات.

## 7. إيلاء الاهتمام بمنزل نظيف

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



## 8. قم بمعالجة المواد الغذائية بصورة صحية

- ◀ أبقى 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 والخضراوات 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 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 لبضع دقائق.