



تجنب العدو:

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.

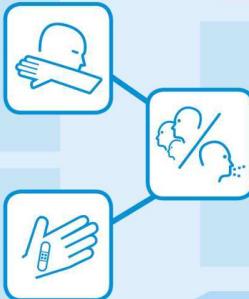
2. غسل اليدين بصورة جيدة
- ◀ إلقاء اليدين تحت المياه المتدفقـة،
 - ◀ تدليك اليدين من كل جانب بالصابون،
 - ◀ ترك اليدين ملـوة 20 حتى 30 ثانية،
 - ◀ غسل اليدين من الصابون بمـاه مـندفـقة،
 - ◀ تجفيف اليدين باستخدام قوطة نظيفة.



1. غسل اليدين بانتظام
- ◀ عند القـدوم إلى المنزل.
 - ◀ قبل إعداد الوجبات وأثنـائه،
 - ◀ قبل تناول الوجبات،
 - ◀ بعد تنظيف الأنف والسعال والعطس،
 - ◀ قبل الاتصال مع المرضى وبعده،
 - ◀ بعد التواصل مع الحيوانات.

3. إبقاء اليدين بعيدـاً عن الوجه
- ◀ لا تلمس فـمك أو أنـفك أو عـينيك بيـديك وهـما غير نظيفـتين.

4. السعال والعطس بطريقة صحيحة
- ◀ ابـتـعد عن الآخـرـين مـسـافـة منـاسـبة عند العـطـس أو السـعال أو استـدرـرـ
 - ◀ بـعـدـهـ عنـهـمـ
 - ◀ قـمـ باـسـتـعـمالـ منـدـيلـ أوـ ضـعـ ذـرـاعـكـ أـمـامـ فـمـكـ وـأـنـفكـ.

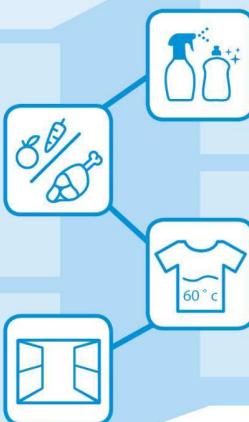


5. اـبـقـ علىـ مـسـافـةـ بـيـنـكـ وـبـيـنـ الآخـرـينـ حـالـ مـرضـكـ
- ◀ قـمـ بـالـبـاقـاءـ فـيـ المـنـزـلـ لـاـسـشـفـاـءـ
 - ◀ تـجـبـ الـاتـصالـ الـدـيـنـيـ الـحـمـيـةـ طـلـماـ أـنـكـ مـصـابـ بـمـرضـ مـعـدـ
 - ◀ أـقـمـ فـيـ غـرـفـةـ مـنـفـصـلـ إـذـاـ أـمـكـنـ قـمـ باـسـتـخـادـ مـرـاحـضـ مـنـفـصـلـ
 - ◀ لـاـ تـسـتـخـادـ أـوـانـ أـوـ فـوـطـ بـصـورـةـ مـشـتـكـةـ مـعـ آخـرـينـ

6. قـمـ بـتـجـنبـ الإـصـابـةـ بـجـرـوحـ
- ◀ قـمـ بـتـضـمـيدـ الجـرـوحـ باـسـتـخـادـ لـصـقـ طـبـيـ أـوـ ضـمـادـاتـ



8. قـمـ بـعـالـجـةـ الـمـوـادـ الـغـذـائـيـةـ بـصـورـةـ صـحـيـةـ
- ◀ أـبـقـ الـأـطـعـمـةـ الـحـسـاسـةـ مـرـدـدةـ دـاـمـاـ بـصـورـةـ جـيـدةـ
 - ◀ تـجـبـ اـتـصـالـ الـمـنـتـجـاتـ الـحـيـوانـيـةـ الـخـامـ مـعـ الـأـطـعـمـةـ الـمـسـتـهـلـكـ الـخـامـ
 - ◀ قـمـ بـتـسـخـينـ الـلـحـوـمـ إـلـىـ درـجـةـ 70ـ مـئـوـيـةـ عـلـىـ الـأـقـلـ
 - ◀ قـمـ بـغـسـلـ الـفـواـكهـ وـالـخـضـراـواتـ بـصـورـةـ جـيـدةـ



7. إـبـلـاءـ الـاهـتمـامـ بـمـنـزـلـ نـظـيفـ
- ◀ قـمـ بـتـنـظـيفـ الـمـطـبـخـ وـالـحـيـامـ بـوجـهـ خـاصـ بـصـورـةـ مـنـظـمةـ باـسـتـخـادـ
 - ◀ الـمـنـظـفاتـ الـمـنـزـلـيـةـ الـعـادـيـةـ
 - ◀ بـعـدـ الـاسـتـخـادـ اـتـركـ أـقـمـشـةـ الـتـنـظـيفـ لـكـ تـجـفـ بـصـورـةـ جـيـدةـ وـقـمـ
 - ◀ بـتـغـيـرـهاـ بـشـكـلـ مـتـكـرـ.

10. قـمـ بـتـهـويـةـ الـمـحـيـطـ بـصـورـةـ مـنـظـمةـ
- ◀ قـمـ بـتـهـويـةـ الـأـمـاـكـنـ الـمـخـلـقـةـ لـأـكـثـرـ مـرـةـ عـلـىـ مـدارـ الـيـوـمـ لـبـعـدـ دقـائقـ



9. غـسلـ الـأـوـانـ وـالـلـاـبـلـاسـ بـمـيـاهـ سـاخـنـةـ
- ◀ قـمـ بـتـنـظـيفـ أـوـانـ الـأـكـلـ وـالـطـبـيـ بـمـاءـ الدـافـنـ وـالـمـنـظـفاتـ أـوـ فيـ غـسـالـةـ الـصـحـونـ
 - ◀ قـمـ بـغـسـلـ قـوـطـ الصـحـونـ وـقـوـطـ التـنـظـيفـ وـكـذـلـكـ الـمـنـادـيلـ وـفـوـطـ الـغـسـيلـ
 - ◀ وـالـلـاـبـلـاسـ الدـاخـلـيـةـ فـيـ درـجـةـ حرـارـةـ لـاـ تـقـلـ عـنـ 60ـ درـجـةـ مـئـوـيـةـ