



نظافة اليدين ونظافة الجهاز التنفسي

وفقا لمديرية الصحة

الإجراءات البسيطة، مثل تنظيف اليد تكرارا، يمكن أن توقف الجراثيم و الزكام!

قد تبدو يداك نظيفة، ولكن عليها جراثيم قد تجعلك أنت أو أي شخص آخر مريضا. اغسل يديك كثيرا بالصابون والماء الساخن لمدة 20 ثانية على الأقل لحماية نفسك من الجراثيم وتجنب انتشارها للآخرين. احمل معك مطهرا كحولييا لليدين (يسمى أيضا معقم اليدين) لاستخدامه في حالة عدم توفر الماء والصابون.

اغسل يديك دائما:

- بعد تنظيف الانف، السعال، أو العطس.
- بعد استخدام الحمام.
- بعد تواجدك قرب شخص مريض.
- بعد لمس الدرابزين أو الأشياء الأخرى التي يلمسها العديد من الناس.
- قبل وبعد الأكل أو الشرب.
- قبل لمس الطعام.
- بعد لمس القمامة

كيفية غسل اليدين:

- بلل يديك بالماء الجاري الدافئ.
- اغسل بالصابون وافرك بين الأصابع وفوق اليد وتحت الأظافر.
- اغسل لمدة 20 ثانية على الأقل. هذا ما يستغرقه غناء "عيد ميلاد سعيد مرتين".
- جفف يديك، استخدم المناشف الورقية أو مجففات الأيدي الكهربائية.
- استخدم منشفة ورقية عند إغلاق الحنفية.

كيفية استخدام معقم اليدين الذي يحتوي على الكحول:

- ضع معقم اليدين الذي يحتوي على الكحول على كف اليد.
- افرك يديك لتنظيف الأماكن ما بين الأصابع، تحت الأظافر، وظهر اليدين.
- استمر في فرك اليدين حتى تجف.
- لا تغسل يديك فيما بعد أو تجفف يديك بمنشفة ورقية.

يرجى الاحتفاظ بالجراثيم لنفسك. سنشعر جميعًا بالراحة!

السعال والعطس الصحي ينقلان جراثيم الإنفلونزا إلى كل من حولك. غطي نفسك لوقف الفيروس!

انظر – لا تستعمل اليد!

لا تسعل أو تعطس أبدًا في كف يدك، استخدم منديلًا لتجنب انتشار الجراثيم في كل مكان تلمسه. ثم قم برمي المنديل في سلة المهملات.

ليس لديك منديل ورقي في متناول اليد؟

اسعل أو اعطس في منحنى ذراعك، قد تشعر بالغرابة في البداية، ولكن سرعان ما يصبح شكل طبيعي.

" سلوك الجهاز التنفسي " تسهل الامور:

- غط فمك وأنفك بمنديل ورقي عند السعال أو العطس.
- إذا لم يكن لديك منديل ورقي، يمكنك السعال أو العطس في أعلى ذراعك، وليس في يديك.
- ضع المناديل الورقية في سلة المهملات.
- ابق في المنزل إذا كنت تعتقد أنك تشعر بالمرض، ولكن إذا كان عليك الخروج في الأماكن العامة (على سبيل المثال، لطلب الرعاية الطبية) ، فارتدِ قناعًا.