



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 المرض وبعده.

◀ بعد التواصل مع الحيوانات.

3. ابق يديك بعيدا عن الوجه

◀ لا تلمس فمك أو أنفك أو عينيك بيديك وهما غير نظيفتين.

5. ابق على مسافة بينك وبين الآخرين حال مرضك

◀ قم بالبقاء في المنزل للمستشفى.

◀ تجنب الاتصالات البدنية الحميمة طالما أنك مصاب بمرض معد.

◀ أقم في غرفة منفصلة وإذا أمكن قم باستخدام مرحاض منفصل.

◀ لا تستخدم أواني أو فوط بصورة مشتركة مع آخرين

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.

4. السعال والعطس بطريقة صحيحة

◀ ابتعد عن الآخرين لمسافة مناسبة عند العطس أو السعال أو استدر

بعينك عنهم.

◀ قم باستعمال منديل أو ضغ ذراعك أمام فمك وأنفك.

6. قم بتجنب الإصابة بجروح

◀ قم بتضميد الجروح باستخدام لصق طبي أو ضمادات.

8. قم بمعالجة المواد الغذائية بصورة صحيحة

◀ ابق الأطعمة الحساسة مبردة دائما بصورة جيدة.

◀ تجنب اتصال لمنتجات الحيوانات الخام مع الأطعمة المستهلكة الخام.

◀ قم بتسخين اللحوم إلى درجة 70 مئوية على الأقل.

◀ قم بغسل الفواكه والخضراوات بصورة جيدة.

10. قم بتعوية المحيط بصورة منتظمة

◀ قم بتعوية الأماكن المغلقة لأكثر من مرة على مدار اليوم لبضع دقائق.