

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.

1. غسل اليدين بانتظام

» عند القدوم إلى المنزل.

» قبل إعداد الوجبات وأثنائه.

» قبل تناول الوجبات.

» بعد تنظيف الأنف والسعال والعطس.

» قبل الاتصال مع المرضى وعدهم.

» بعد التواصل مع الحيوانات.

2. غسل اليدين بصورة جيدة

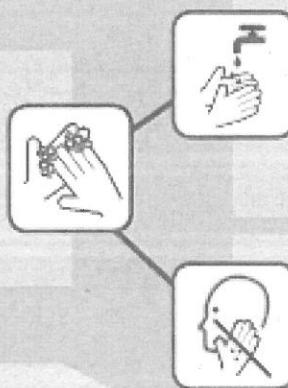
» إلبيه اليدين تحت المياه المتدفق.

» تدليك اليدين من كل جانب بالصابون.

» روك اليدين لمدة 20 حتى 30 ثانية.

» غسل اليدين من الصابون بمواد متقدمة.

» تجفيف اليدين باستخدام فوطة نظيفة



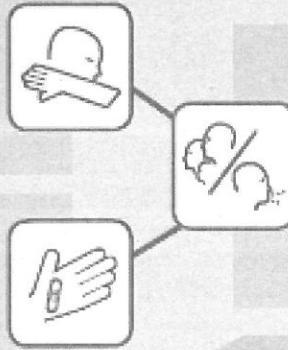
3. إبقاء اليدين بعيداً عن الوجه

» لا تمس فمك أو أنفك أو عينيك بيديك وهما غير نظيفتين.

4. السعال والعطس بطريقة صحيحة

» ابتعد عن الآخرين مسافة مناسبة عند العطس أو السعال أو استر بعيونك عنهما.

» قم باستعمال منديل أو وضع ذراعك أمام فمك وأنفك.



5. ابق على مسافة بينك وبين الآخرين حال مرضك

» قم بابقاء في المنزل للاستشفاء.

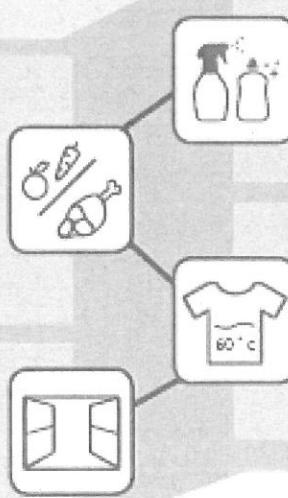
» تجنب الاتصالات البدنية الحميمة طالما أنه مصاب بمرض معد.

» ألم في فم منفصلة وإذا لمكن قم باستخدام مرحاض منفصل.

» لا استخدام أتوبي أو فوط بصورة مشتركة مع آخرين

6. قم بتجنب الإصابة بحروق

» قم بضميد الجروح باستخدام لصق طبي أو ضمادات.



7. ابتك الاهتمام بمنزل تنظيف

» قم بتنظيف للطبخ والحمام بوجه خاص بصورة منتظمة باستخدام

المطاطات المثلثية العادمة.

» بعد الاستخدام روك المائدة التنظيف لي تجف بصورة جيدة وقم

بتغييرها بشكل متكرر.

8. قم بمعالجة المواد الغذائية بصورة صحية

» أبي الأطعمة الحساسة ببردة دائمة بصورة جيدة.

» تجنب اتصال المنتجات الحيوانية الخام مع الأطعمة المستهلكة الخام.

» قم تسخين اللحوم إلى درجة 70 متاوية على الأقل.

» قم بغسل الفواكه والخضروات بصورة جيدة.

9. غسل الأواني والملائس بمواد ساخنة

» قم بتنظيف أواني الأكل والطهي باماء الدافن والمنظفات أو في غسالة الصحون.

» قم بغسل فوط الصحون وفوطة التنظيف وكلك المنشاديل وفوطة التسخين

والملايات والملابس الداخلية في درجة حرارة لا تقل عن 60 درجة متاوية

10. قم بتهوية المحيط بصورة منتظمة

» قم جهوية الأماكن المغلقة لأكثر من مرة على مدار اليوم لبعض دقائق.