

كيف أغسل يدي بطريقة صحيحة ولتقليل العدوى؟

فرك الكفين مرة أخرى
والمناطق بين الأصابع



فرك ظهر الكفين



فرك اليدين ببعض



افرك الكفين بأطراف
الأصابع



تذكر غسل خلف الإبهام



فرك بين الأصابع من الخلف



اغسل اليدين تحت ماء جاري باستخدام الصابون، ثم اشطف يديك وجففهما

7

احم نفسك من الجراثيم



لماذا يجب غسل اليدين؟

يعتبر الحفاظ على الأيدي نظيفة من أفضل الطرق لمنع انتشار العدوى والمرض. كذلك يعتبر غسل اليدين بالماء والصابون من أسهل الطرق وأكثرها فعالية لمنع انتشار الجراثيم.

متى يجب غسل اليدين؟

يجب على جميع أفراد الأسرة، بمن فيهم الأطفال، أن يغسلوا أيديهم جيداً بالماء والصابون في الأوقات التالية :

← بعد

تغيير الحفاضات
تنظيف مؤخرة الرضيع أو الطفل
الذي استخدم المرحاض
تنظيف الأنف، السعال، أو العطس
التعامل مع الحيوانات أو مخلفاتها

→ قبل وبعد

إعدادا الطعام
تناول الطعام
إطعام الأطفال
رعاية الشخص المريض
معالجة الجروح والتقرحات



فرك الأيدي لمدة لا تقل عن 30 ثانية
يجب التأكد من فرك باطن وظاهر
اليدين وبين الأصابع وتحت الأظافر



3

وضع كمية من الصابون بحيث
تغطي كل مساحة اليدين



2

تبلييل الأيدي بماء جار نظيف



1

وضع كمية من الصابون بحيث
تغطي كل مساحة اليدين



5

وضع الأيدي مجدداً تحت الماء
الجارى



4