

غسل اليدين



يمكن أن يساعد غسل اليدين على نحوٍ جيد عائلتك على تجنب نزلات البرد والأنفلونزا والإسهال وغيرها من العدوى، مثل كوفيد-19 (COVID-19). اتبع نصائح غسل اليدين هذه وعلمها لأطفالك.

متى يجب غسل اليدين

اغسل يديك جيداً قبل:

- تحضير أو تناول الطعام
- العناية بجرح أو مساعدة مريض
- لمس أنفك أو فمك أو عينيك

وبعد:

- استعمال المراحيض
 - تنظيف المنزل
 - تغيير حفاظات الأطفال
 - لمس حيوان أليف أو حيوان أو لمس طعامه أو فضلاته
 - اللعب في الخارج
 - التعامل مع اللحوم أو السمك أو البيض
 - استخدام منديل (أو منديل ورقي) لمسح أو تمهيط أنفك أو أنف طفلك
 - العطس أو السعال
 - العناية بجرح أو مساعدة مريض
 - لمس نفايات
 - بعدما تبدو يديك متسختين
- اغسل يديك حتى أكثر من المعتاد إذا كنت مريضاً.
- كيفية غسل اليدين

يشمل غسل اليدين الصحيح الصابون والماء والفرك. اتبع هذه الخطوات الرئيسية:

1. بلّل يديك بمياه جارية نظيفة. يمكن أن يكون الماء دافئاً أو بارداً.
2. ضع الصابون على يديك وافركهما حتى تتشكل رغوة. تأكد من فرك الأماكن التي "يصعب الوصول إليها" مثل ما بين الأصابع وتحت الأظافر وظهر اليدين والمعصمين.
3. افرك يديك لمدة 20 ثانية على الأقل.
4. اشطف يديك على نحوٍ جيد تحت مياه جارية نظيفة خلال فرك

اليدين ببعضهما البعض.

5. جفّف يديك جيداً بمنشفة (فوطية) نظيفة وجافة أو دعهما يجفان في الهواء.

عند عدم توفر الماء والصابون، استخدم معقّم لليدين

- قم بشراء معقّم لليدين يحتوي على الكحول، مثل بيوريل (Purell)، لغسل يديك عند عدم توفر الماء والصابون. تأكد من أن ملصق معقّم اليدين يذكر أنه يحتوي على 60% من الكحول على الأقل.
 - احتفظ بزجاجة منه في السيارة وواحدة في المدرسة واحضر واحدة معك عند التنزّه، فهذا يساعد على تنظيف اليدين عندما لا تبدوان متسختين.
 - اقرأ الملصق لمعرفة كمية الجلّ (gel) التي يجب وضعها في يدك. افرك يديك ببعضهما البعض على أن تمرغ الجلّ ما بين الأصابع وفي جميع أجزاء يديك. داوم على الفرك حتى تشعر بأن يديك أصبحتا جافتين - حوالي 20 ثانية.
 - راقب الأطفال الصغار عن كثب عند استخدام معقّم اليدين واحفظه بعيداً عن متناول أيديهم.
- علم أطفالك على ما يلي:
- العطس أو السعال داخل أذرعهم بدلاً من أيديهم. هذا من شأنه منع نشر الجراثيم.
 - حافظ على نظافة أظافرهم.
 - تأكد من ألا يقومون بقضم أظافرهم.

غسل اليدين

- تأكد من إبقاء أيديهم وأصابعهم بعيدة عن أفواههم وعن أعينهم وأنوفهم.

نصائح أخرى

- استخدم صابون ملون مصنوع خصيصاً للأطفال يأتي بعضه برائحة أو أشكال ممتعة تجعل غسل أيديهم أمراً ممتعاً.
- دع طفلك يغني أغنية قصيرة مفضلة لديه أثناء قيامه باستخدام الصابون. هذا يساعد على ضمان أخذهم الوقت الكافي لغسل أيديهم جيداً. جرّب أغنية ABC أو "Twinkle, Twinkle Little Star".
- امدح طفلك لتذكّره غسل يديه أو القيام بذلك على نحو جيد.

لمعرفة المزيد

• seattlechildrens.org •

• مقدم الرعاية الصحية الخاص بطفلك •

سيقوم مستشفى سياتل للأطفال بتوفير هذه المعلومات بصيغ بديلة عند الطلب. اتصل بـ Marketing Communications على الرقم 206-987-5323. تمت مراجعة هذه النشرة من قِبل الطاقم الطبي في مستشفى سياتل للأطفال. إلا أن احتياجات طفلك فريدة. قبل التصرف على أساس هذه المعلومات أو الاعتماد عليها، يرجى التحدث إلى مقدم الرعاية الصحية الخاص بطفلك حولها.

© 1997، 2001، 2003، 2004، 2009، 2016، 2020، مستشفى سياتل للأطفال، سياتل، واشنطن. جميع الحقوق محفوظة.

3/20
CEI22AR