

نظافة و غسل اليدين



تعتبر اليدين الناقل الرئيسي للبكتيريا
والفيروسات والفطريات والطفيليات من انسان
الى اخر او للإنسان نفسه. لذلك فان نظافة وغسل
اليدين ضرورية لمنع انتقال الامراض الى الجسم



يونسف
لكل طفل



وزارة الصحة
المملكة العربية السعودية

بالشراكة
مع

جمعية دليل
للشباب المتطوع



www.sehatydz.org



نظافة و غسل اليدين

جمعية دليل - Association Dali

تأليف

يجب إتباع الآتي

لتحقيق النظافة الكاملة و غسل اليدين جيدا باستخدام الماء والصابون خاصة

بعد لمس الاسطح الملوثة
كسلة المهملات و الكرة



الطريقة المثلى لغسل اليدين

2 فرك الصابون باليدين
للتشكل كمية كافية منه
تغطي اليدين المبللتين



1 تبليل اليدين بماء جار



4 شطف اليدين جيداً
بالماء الجاري



3 فرك أسطح اليدين
بما في ذلك ظهر اليدين
وبين الأصابع، وتحت الأظافر
مدة لا تقل عن 20 ثانية



قبل وبعد زيارة المريض
او العناية به



قبل تناول
الطعام وبعده



بعد العطس
او السعال



بعد استخدام
الحمام



و خاصة عند العودة
بعد اللعب

مهم

مطهرات الايدي الهيجين
ليس بديلا عن غسل اليدين
بالماء والصابون

