

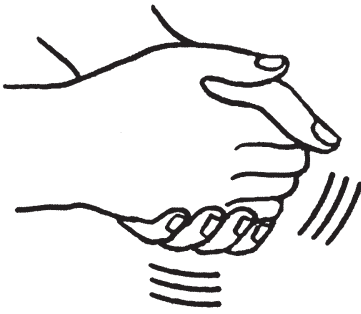
# تعقيم اليدين



2. افرك يديك معًا.



1. ضع المعقم على يديك (يحتوي على تركيز لا يقل عن 70% من الكحول).



4. استمر في فرك يديك حتى تجفيفهما.



3. ادعك المعقم ما بين الأصابع وظهر اليدين وأطراف الأصابع وتحت الأظافر.

## أوقف انتشار الجراثيم

### اغسل يديك دائمًا

- قبل وبعد أن:
- تُعدّ الطعام أو تأكله
  - تلمس جرحًا أو قرحًا مكشوفًا

- بعد أن:
- تعطس، تسعل، تمخّط أنفك
  - تستخدم دورة المياه أو تغيّر الحفاضات
  - تمسّ القمامة
  - تلعب خارج المنزل

إن كانت اليدين متسختين على نحو ظاهر استخدم الماء الدافئ والصابون.

كانون أول/يناير 2012

## أوقف انتشار الجراثيم وأبقِ يديك نظيفة

لماذا يجب أن نبقى أيدينا نظيفة؟

تحمل الأيدي الجراثيم وتنتشرها، وقد يسهم لمسك لعينيك وأنفك وفمك قبل أن تتطّف يديك أولاً في انتقال الجراثيم إلى داخل جسمك. الجراثيم يمكنها كذلك الانتشار في حال عطس شخص ما أو سعل في يديه ثم أمسك بشيء كقبضة الباب أو قضيب مترو الأنفاق أو الهاتف، ثم يجيء آخر يمسك بذات الأشياء فيلتقط الجراثيم ويصاب بالمرض إذا لم ينظّف يديه قبل أن يمسّ عينيه أو أنفه أو فمه.

متى يجب عليّ تنظيف يدي؟

عندما تبدو اليدين متسختان على نحو ظاهر

قبل وبعد أن:

- تُعدّ الطعام أو تأكله
- تلمس جرحاً أو قرحاً مكشوفاً

بعد أن:

- تعطس، تسعل، تمحّط أنفك
- تستخدم دورة المياه أو تغيّر الحفاضات
- تمسّ القمامة
- تلعب خارج المنزل

ما هي أفضل طريقة لغسيل الأيدي بالماء والصابون؟

بلّل اليدين بالماء الدافئ ثم أضف بعضاً من الصابون. افرك لمدة 15 ثانية لتكوين رغوة. ادعك كامل اليدين بما في ذلك ظهرهما وما بين الأصابع وتحت الأظافر، ثم اغسلها جيّداً بالماء الجاري. جفّف يديك جيّداً بمنديل ورقي أو مجفّف الهواء الساخن. أغلق الصنبور بمنديل ورقي إن توفّر لك ذلك.

متى يمكنني استخدام معقم اليدين كبديل للصابون والماء؟

تعدّ معقمات اليدين مفيدة جداً حين لا يتوفر الصابون والماء. إن لم تبدُ يداك متسختان على نحو ظاهر فاستخدم جل معقم أو غسول (بنسبة تركيز للكحول لا تقل عن 70-90%) لتقليل الجراثيم.

إذا بدت اليدين متسختان على نحو ظاهر، فاغسلهما بالماء والصابون. يجب أن يغسل الأشخاص الذين يعملون في إعداد الأطعمة أيديهم بالماء والصابون بدلا من استعمال معقمات الأيدي.

ما هي أفضل طريقة لاستخدام معقم اليدين؟

اختر معقماً يحتوي على نسبة تركيز من الكحول لا تقل عن 70%. ضع كمية قليلة على يديك وأفركهما معاً ليصل المعقم إلى كامل اليد بما في ذلك أطراف الأصابع وتحت الأظافر. افرك يديك معاً لمدة 15 ثانية على الأقل حتى تجفّ.

هل يُعتبر معقم اليدين آمناً على الأطفال؟

نعم، إلا أنه يجب مراقبة الأطفال الصغار للتأكد من أنهم يستخدمون المعقم بالطريقة الصحيحة.

هل يجب عليّ أن استخدم مرطب اليدين بعد تنظيف يدي؟

نعم، فجفاف اليدين أمر شائع حين تتطّف يديك باستمرار خاصةً خلال فصل الشتاء. قد يتشقّق الجلد الجاف مما قد يهَيئ مدخلا للجراثيم إلى جسمك. للوقاية من جفاف الجلد استخدم معقم اليدين الكحولي أو الصابون الذي يحتوي على مرطب، أو استخدم مرطباً (يفضّل أن تكون قاعدته مائية) بعد تنظيف يديك.

كيف يمكنني الحصول على مزيد من المعلومات؟

اتصل بـ Toronto Health Connection على هاتف رقم: 416-338-7600 أو هاتف ذوي الإعاقة السمعية وإعاقة النطق: 416-392-0658 أو

تفضّل زيارة موقعنا على: [www.toronto.ca/health](http://www.toronto.ca/health)

Arabic