

## الوقاية من العدوى:

# أهم نصائح للنظافة

نتعرض في حياتنا اليومية لكثير من مسببات الأمراض مثل الفيروسات والبكتيريا. إلا أن اتباع إجراءات مبسطة للنظافة الشخصية يساهم في تحقيق الحماية الشخصية لنفسك وللآخرين ضد الأمراض المعدية

06

### حماية الجروح

قم بتغطية الجراح أو الإصابات بلاصق طبي أو ضمادة.

07

### الحرص على نظافة المنزل

نظف المراض والمطبخ خاصةً بمنظفات متداولة باستمرار.  
اترك قماش التنظيف ليجف تمامًا بعد استخدامه  
وقم بتغييره كثيرًا.

08

### التعامل مع المواد الغذائية بصورة صحية

احفظ المواد الغذائية الحساسة وسريعة التلف دائمًا باردة بصورة كافية.  
تجنب ملامسة المنتجات الحيوانية النيئة مع المواد الغذائية التي تؤكل نيئة.  
سخن اللحوم على درجات حرارة لا تقل عن 70 درجة مئوية.  
اغسل الخضروات والفاكهة جيدًا بالماء قبل تناولها.

09

### غسل الأطباق وأواني تناول الطعام والملابس بماء ساخن

نظف أواني المطبخ بماء ساخن 9 و اغسلهم بمواد تنظيف أو في الغسالة على درجة حرارة لا تقل عن 60 درجة مئوية.  
اغسل مناشف الصحون وأقمشة التنظيف والمناديل وملايات الأسرة والملابس الداخلية على درجة حرارة لا تقل عن 60 درجة مئوية.  
نظف أواني المطبخ بماء ساخن و اغسلهم بمواد تنظيف أو في الغسالة على درجة حرارة لا تقل عن 60 درجة مئوية.

10

### التهوية الدورية

احرص على تهوية الغرف المغلقة عدة مرات يوميًا لبضع دقائق بفتح النوافذ على مصراعيها.

01

### الغسل الدوري لليدين

عند العودة إلى المنزل  
قبل وأثناء إعداد وجبات الطعام ومرة قبل تناول الطعام  
بعد استعمال المراض  
بعد غسل الأنف أو السعال أو العطس  
قبل التعامل مع مريض وبعدها

02

### غسل اليدين بعناية

وضع اليدين تحت ماء جارٍ  
تدليك اليدين بالصابون من كافة الجوانب  
غسل اليدين من 20 إلى 30 ثانية  
غسل اليدين تحت ماء جارٍ  
تجفيف اليدين بمنديل نظيف

03

### إبعاد اليدين عن الوجه

تجنب لمس الفم أو العين أو الأنف باليد إن لم تكن نظيفة.

04

### الابتعاد عن الآخرين في حالة الإصابة بمرض

التعافى تمامًا في المنزل  
تجنب الاتصال الجسدي عن قرب.  
في حالة وجود خطر محقق بالعدوى فإنه من المنطقي أن تتعزل في غرفة منفصلة أو تستخدم مرحاض منفصل.  
لا تشارك الآخرين أعراضك الشخصية مثل المناديل أو أكواب الشرب.

05

### السعال والعطس بطريقة صحيحة

يُفضل العطس أو السعال في منديل أو بعد ثني ذراعك على فمك أو أنفك أثناء العطس أو السعال.  
اترك مسافة بينك وبين الآخرين وأدر لهم وجهك عند العطس أو السعال.