

غسل اليدين ساعد على وقف انتشار الجراثيم Hand washing: Help stop the spread of germs

كيف يجب أن أغسل يدي طفلي؟

لغسل يدي طفلك بشكل صحيح، اتبع الخطوات التالية:

1. اغسل بالصابون العادي ومنشفة مبللة ونظيفة (سواء كانت من القماش أو الورق)
2. اشطف جيداً بمنشفة أخرى نظيفة ورطبة
3. نشّف جيداً

متى يجب علي أن أغسل يدي؟

اغسل يديك عندما تكون متسخة بشكل مرئي وقبل لمس عينيك أو أنفك أو فمك أو وجهك. ويجب عليك أيضاً غسل يديك قبل أو بعد المشاركة في الأنشطة التي تزيد من خطر ملامسة الجراثيم أو نشرها.

اغسل يديك قبل:

- تحضير أو تناول الطعام
- إطعام الطفل أو الرضيع، بما في ذلك الرضاعة الطبيعية
- إعطاء أي شخص الدواء
- تغيير الحفاضات
- استخدام خيط تنظيف الأسنان
- إدخال أو إزالة العدسات اللاصقة
- الاعتناء بأي شخص مريض
- اغسل يديك بعد:
- تغيير الحفاضات
- الاعتناء بأي شخص مريض
- مسح أنف طفلك أو تنظيف أنفك
- استخدام المراض أو مساعدة طفل على استخدام المراض
- التعامل مع الأطعمة النيئة مثل اللحوم أو الدجاج
- لمس الحيوانات الأليفة أو الحيوانات الأخرى
- تنظيف أقفاص الحيوانات الأليفة أو الحيوانات الأخرى أو صناديق فضلاتها
- التنظيف حول المنزل

اغسل يديك بشكل متكرر للحفاظ على صحتك وصحة الآخرين. غسل اليدين هو أهم شيء يمكنك القيام به للمساعدة في وقف انتشار الجراثيم التي تسبب أمراضاً مثل نزلات البرد أو الإنفلونزا أو الإسهال أو القيء.

لماذا يُعد غسل اليدين مهماً؟

غسل يديك ويدي طفلك هو أفضل طريقة لوقف انتشار الجراثيم. عندما تغسل يديك، فإنك تنظفهما وتزيل الجراثيم التي يمكن أن تسبب المرض.

يمكننا التقاط الجراثيم على أيدينا من خلال لمس الأشخاص أو الأشياء من حولنا. تحتوي الأطعمة النيئة والحيوانات والعديد من الأشياء في حياتنا اليومية على الجراثيم. يُعد مسح أنفك أو أنف طفلك أو تغيير الحفاضات من الطرق الشائعة لانتقال الجراثيم إلى يديك. لا يمكنك تجنب ملامسة الجراثيم، ولكن يمكنك تقليل احتمال إصابتك وإصابة الآخرين بها عن طريق غسل يديك.

كيف أغسل يدي بشكل صحيح؟

لغسل يديك أو يدي طفلك بشكل صحيح، اتبع الخطوات التالية:

1. انزع الخواتم أو المجوهرات الأخرى الموجودة على يديك ومعصميك
 2. بلّل يديك بالماء الجاري
 3. اغسل جميع أجزاء يديك بالصابون العادي والماء لمدة 20 ثانية على الأقل، وافرك اليدين معاً لتشكيل رغوة (لمساعدة الأطفال على غسل أيديهم لفترة كافية، غنّ أغنية ABC)
 4. اشطف يديك جيداً تحت الماء الجاري
 5. جفف يديك بقطعة قماش نظيفة أو منشفة ورقية
 6. استخدم المنشفة لإغلاق الصنبور وفتح الباب عند المغادرة إذا كنت في حمام عام
- إذا لم يكن الصابون والماء متوفرين، استخدم معقم اليدين الذي يحتوي على الكحول. بعد وضع الجل أو الرغوة، افرك يديك معاً حتى تجف. هذه طريقة سهلة لتنظيف يديك طالما أنها ليست متسخة بشكل مرئي. احتفظ بالمعقمات بعيداً عن تناول الأطفال لأنها قد تكون ضارة إذا ابتلعوها.

- التعامل مع القمامة

كيف يمكنني تجنب نقل الجراثيم إلى الآخرين أثناء غسل اليدين؟

للمساعدة في تقليل انتشار الجراثيم إلى الآخرين عند غسل اليدين:

- يجب أن يكون لدى كل طفل قطعة قماش نظيفة خاصة به لمسح يديه ووجهه
- استخدم الماء الجاري العذب لغسل وشطف اليدين، ولا تستخدم حوضًا من الماء الراكد
- إذا كنت تستخدم لوح صابون، أبقه جافًا في حامله صابون تصرف الماء من تلقاء نفسها

المصدر: الجمعية الكندية لطب الأطفال

<https://caringforkids.cps.ca/handouts/health-y-living/handwashing>

مُعدّل بإذن.

متى يجب على الأطفال غسل أيديهم؟

ينبغي على الأطفال دائمًا غسل أيديهم قبل تناول الطعام أو التعامل معه.

يجب على الأطفال غسل أيديهم بعد:

- استخدام المراض
- مسح أو تنظيف أنفهم
- السعال أو العطس في أيديهم
- اللعب خارجاً
- اللعب مع الحيوانات الأليفة أو الحيوانات الأخرى
- حضور المدرسة أو الحضانة

من المهم مساعدة الأطفال الصغار على غسل أيديهم للتأكد من القيام بذلك بشكل جيد، ومساعدتهم على تعلم كيفية القيام بذلك بشكل صحيح.