

الأيدي النظيفة تنقذ الحياة: حقائق في حالات الطوارئ

إيجاد الماء قد يكون أمراً صعباً في الحالات الطارئة، ومع ذلك، المحافظة على نظافة اليدين يساعد على تجنب التعرض للمرض. من الأفضل أن تغسل يديك بالصابون والماء الفاتر لمدة ٢٠ ثانية. ولكن، عندما لا يكون الماء متوفراً، فيمكنك أن تستخدم منتجات قوامها الكحول لغسل اليدين (مطهرات).

متى ينبغي غسل يديك؟

تتضمن أمثلة غسل اليدين:

- قبل إعداد الطعام أو أكله
- بعد استخدام المراحيض
- بعد تغيير حفاظات الطفل أو تنظيفه بعد التغوط أو التبول
- قبل وبعد الاعتناء بمريض
- بعد مناولة المواد الغذائية غير المطبوخة، خصوصاً اللحم النيء والدواجن والأسماك
- بعد التمخيط والسعال والعطس
- بعد مناولة حيوان أو مخلفات حيوانية
- بعد مناولة القمامة
- قبل وبعد معالجة جرح
- بعد مناولة الأشياء الملوثة بمياه الفيضانات أو المجاري

استخدام مطهرات قوامها الكحول لتنظيف الأيدي

عندما تكون يديك متسختين بشكل واضح، ينبغي عليك أن تغسلهما بالصابون والماء الفاتر في حال توافرها. وفي حال عدم وجود الماء والصابون، فيمكنك استخدام مطهرات قوامها الكحول لتنظيف اليدين.

- ضع المنتج على كف من الكفين. ملاحظة: الكمية اللازمة لتخفيض عدد الجراثيم على اليدين تعتمد على ماركة المنتج.
- أفرك اليدين سوياً.
- أفرك المنتج على كافة سطوح اليدين والأصابع حتى تصيح يديك جافتين.

غسل اليدين بالصابون والماء

١. ضع يديك معاً تحت الماء (الماء الفاتر إذا كان ممكناً).
٢. أفرك يديك معاً لمدة لا تقل عن ٢٠ ثانية (مع الصابون إذا أمكن). أغسل جميع السطوح غسلاً حسناً، بما في ذلك كل من الزندين والراحتين وخلف اليدين والأصابع وتحت الأظافر.
٣. نظف الأوساخ من تحت الأظافر.
٤. اشطف رغوة الصابون من يديك.
٥. نشف يديك كلياً بمنشفة نظيفة إذا أمكن (سيساعد هذا في إزالة الجراثيم). ولكن، من المقبول تنشيف يديك بالهواء إذا لم تكن منشفة متوافرة لديك.
٦. ربّت بشرتك بدلاً من فركها لكي تتجنب القشب والتشقق.
٧. إن كنت تستخدم منشفة للاستعمال مرة واحدة، فأرميها في سلة المهملات.
٨. لا يغيب عن بالك: في حال وجود عدم الصابون والماء، استخدم مطهرات لليدين قوامها الكحول.