



غسل اليدين

كيف تغسل اليدين بشكل صحيح؟

①

بلل يديك في المياه الجارية.

الخطوة الأولى

①

ضع بعض صابون اليدين السائل (أو الصابون) وقم بتوزيعه بالتساوي على راحة اليد بأكملها وعلى ظهر اليدين والأصابع والأظافر.

الخطوة الثانية

②

استمر في غسل يديك لمدة 15 ثانية على الأقل. على وجه التحديد:

الخطوة الثالثة

③

- 1) ضع كف اليدين فوق بعضهما ثم افرك جيدا.
- 2) استخدم إحدى اليدين لفرك ظهر اليد الأخرى والتنظيف بين الأصابع.
- 3) افرك يديك معاً وبين أصابعك.
- 4) افرك ظهر أصابعك ضد راحة يدك.
- 5) افرك إبهام اليد اليسرى باليد اليمنى. افعل الشيء نفسه مع الإبهام الآخر.
- 6) افرك أطراف أصابعك على راحة اليد الأخرى. افعل نفس الشيء من الناحية الأخرى.

شطف يديك جيدا في المياه الجارية.

الخطوة الرابعة

④

جفف يديك و ضع بعض غسول اليدين.

الخطوة الخامسة

⑤

متى يجب غسل اليدين؟

②

- بعد السعال أو العطس،
- بعد لمس الأشياء العامة، مثل مقبض الباب،
- قبل وأثناء وبعد إعداد الطعام،
- قبل تناول الوجبات،
- بعد استخدام المراحيض،
- بعد ترميض المرضى،
- بعد لمس الحيوانات والتعامل مع البراز.