



1



تغطية الفم والأنف عند السعال أو العطس بالمنديل والتخلص الفوري من المنديل المستعمل في سلة المهملات



غسل اليدين جيدا بالماء والصابون أو المواد المطهرة الأخرى التي تستخدم لغسيل اليد بعد السعال أو العطس

وإذا لم يتوفر المنديل فيفضل السعال أو العطس على أعلى الذراع وليس على اليدين.

## كيف ننظف أيدينا؟

مدة الإجراء من  
40 إلى 60 ثانية



4 إفرك ظهر اليد اليسرى براحة اليد اليمنى مع شبك الأصابع ثم كرر نفس الشيء باليد اليمنى



3 إفرك يديك بدعك الراحيتين



2 ضع كمية كافية من الصابون لتغطية اليدين معاً



1 بلل يديك جيداً



8 إفرك راحة اليد اليمنى بحركة دائرية إلى الخلف وإلى الأمام بحيث تشبك أصابع اليد اليمنى براحة اليد اليسرى والعكس بالعكس



7 إفرك ظهر الكف الأيمن بإبهام اليد اليسرى بشكل دائري ثم افرك ظهر الكف الأيسر بإبهام اليد اليمنى



6 إفرك بظهر أصابع اليد اليمنى راحة اليد اليسرى وظهر أصابع اليد اليسرى باليد اليمنى مع قبض الأصابع



5 أشبك الأصابع مع فرك الراحيتين



12 والآن أصبحت يديك آمنتين



11 أغلض الصنبور (الخلفية) بفوطة نظيفة أحادية الاستخدام



10 جفف اليدين جيداً بفوطة نظيفة أحادية الاستخدام



9 اشطف يديك بالماء



# أهمية غسل اليدين

- إنَّ غسل اليدين ليس فقط للتخلُّص من الأوساخ الظاهرة عليها فقط، إنّما هُنالك جراثيم تعلقُ بالأيدي ولا تستطيع العين المُجرّدة رؤيتها



- بغسل اليدين يتخلَّص الشخص من هذه الجراثيم والأوساخ حتَّى يقي نفسه من الأمراض والعديد من المشاكل الأخرى

- عند التفكير بالأمر التي يتم لمسها في اليوم أو حتَّى الساعة الواحدة يُدرك الشخص كمّية الجراثيم والأوساخ التي انتقلت ليديه

الجمهورية اللبنانية  
وزارة الصحة العامة  
مصلحة الطب الوقائي

لذلك يُفضّل غسل اليدين على الفور وبأقرب فرصة

## متى يجب غسل اليدين؟

بعد السعال أو العطس



قُبَل تناول الطعام



قُبَل وأثناء وبعد إعداد الطعام



قُبَل وبعد رعاية شخص مريض



بعد استخدام دورة المياه



بعد ملامسة الحيوانات



بعد ملامسة القمامة



بعد تغيير حفاظات الطفل



الجمهورية اللبنانية  
وزارة الصحة العامة  
مصلحة الطب الوقائي

وعند اتساخ يديك لأي سبب





عند السعال والعطاس، قم بتغطية الفم  
والأنف بمنديل أو بثني الكوع، قم بإلقاء  
المنديل على الفور واغسل يديك

إذا اخترت ارتداء قناع الوجه، فتأكد من  
تغطية الفم والأنف - تجنب لمس القناع  
بمجرد ارتدائه



تخلص على الفور من القناع وحيد  
الاستعمال بعد استخدامه في كل مرة  
واغسل يديك بعد إزالة القناع

منظمة  
الصحة العالمية



## اغسل يديك



اغسل يديك بالماء الجاري  
والصابون عندما تكون الأيدي  
متسخة بشكل واضح

إذا لم تكن يداك متسخة بشكل  
واضح، فقم بغسلهما بالماء







عند السعال والعطس قم بتغطية الأنف والفم بمنديل أو بثنية  
بمرفق الذراع

تجنب المخالطة اللصيقة مع أي شخص لديه أعراض  
نزلات البرد أو الإنفلونزا



قم بطهي المنتجات الحيوانية و الطيور  
والبيض جيداً

تجنب التعامل مع الحيوانات البرية أو حيوانات  
المزرعة الحية دون استخدام وسائل الوقاية  
الشخصية



منظمة  
الصحة العالمية



## حافظ على صحتك



تجنب المخالطة اللصيقة مع الأشخاص  
الذين يعانون من الحمى والسعال

نظف يديك باستمرار بفرك اليدين بمطهر  
كحولي أو غسلهما بالماء والصابون







تناول فقط الأطعمة المطهية جيداً

تجنب البصق في الأماكن العامة



تجنب المخالطة المباشرة مع  
الحيوانات المريضة

منظمة  
الصحة العالمية



## احم نفسك من المرض



تجنب المخالطة اللصيقة مع  
الأشخاص المرضى و تجنب التعامل  
المباشر مع حيوانات المزرعة أو  
الحيوانات البرية دون استخدام  
وسائل الوقاية الشخصية و تجنب  
البصق في الأماكن العامة، ولمس  
العينين أو الأنف أو الفم





لحماية نفسك والآخرين من المرض

**اغسل يديك**

. بعد السعال أو العطس

. عند رعاية المرضى

. قبل وأثناء وبعد إعداد الطعام

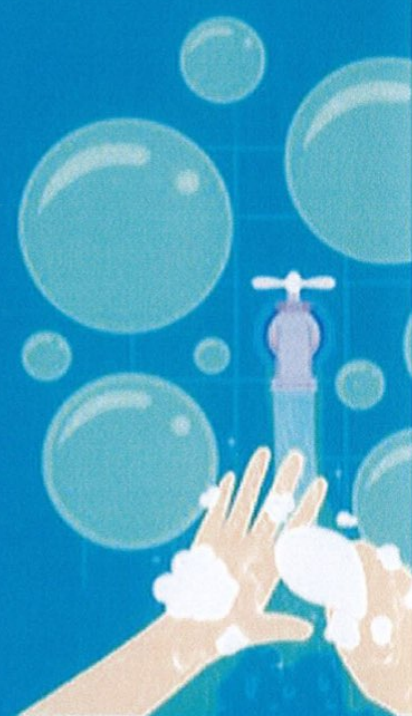
. قبل الأكل

. بعد استخدام المرحاض

. عندما تكون الأيدي متسخة

. بعد التعامل مع الحيوانات أو

فضلات الحيوانات



منظمة  
الصحة العالمية

