

ما هو المواد التي لابد من استخدامها في غسل الأيدي؟

- أهم المواد المستخدمة في غسل الأيدي هي الماء الجاري والصابون والمنشفة
- ليس من الضروري أن يجري الماء من الحنفية، بل يمكننا استخدام الماء صاباً إياه من علبة ذات حنفية أو إبريق أو عن طريق صبه في أي شكل من الأشكال إلا أنه يجب أن يكون الماء الذي نستخدمه نظيفاً على الإطلاق
- الصابون هو أداة طبيعية للتنظيف متكون من الطين (الصلصال) والزيوت السائلة. قد يكون في شكل صلب أو سائل. نقوم باستخدام الصابون الذي نأخذ في أيدينا عن طريق تربيده وإراغته. ويتقلل أثناء ذلك عدد الميكروبات التي في أيدينا بتأثيره الميكانيكي والكيميائي. إلا أن جميع أنواع الصابون قد تتماسك به الميكروبات فلذلك لابد أن تكون القوالب التي نضع فيها الصابون نظيفة أيضاً. تفضل اللعب المثقوبة لأجل الصابون الصلب، لأن البيئة الرطبة السائلة تزيد من نمو الجراثيم والميكروبات
- لا تقل أهمية المنشفة من أهمية غسل الأيدي، إذ هي من أهم الوسائل والأدوات لنقل الجراثيم والميكروبات والطفيليات من إنسان إلى إنسان. بذلك يوصى بتنشيف الأيدي بالمناشف الورقية (لاستخدام مرة واحدة) أو بالمناشف الخاصة أو بالهواء عن طريق طبيعي. لا تستخدموا مناشف بعضكم حتى في داخل الأسرة أيضاً. قوموا بتغيير المناشف في فترات قصيرة أو حين تبللها

متى نقوم بغسل أيدينا؟

- في كثير من الثقافات يبدأ غسل الأيدي صباحاً عند الاستيقاظ من النوم
- طوال اليوم قبل الجلوس للطعام وبعد تناوله
- قبل دخول الحمام وبعد الخروج منه
- قبل القيام برعاية الطفل وبعد الفراغ منها
- قبل القيام برضاعة الطفل وبعد رضاعته
- قبل المس بالمرضى وبعد مسهم
- بعد المس بالمواد الغذائية الفاسدة، والمعدات، والسطوح أو مس الزبالة
- بعد المس بالشعر والفم والأذان والأرجل والمناطق المتسخة من الجسم
- بعد المس بالهرات أو الكلاب أو الحيوانات الأخرى

ليس من الضروري أن يجري الماء من الحنفية، بل يمكننا استخدام الماء صاباً إياه من علبة ذات حنفية أو إبريق أو عن طريق صبه في أي شكل من الأشكال إلا أنه يجب أن يكون الماء الذي نستخدمه نظيفاً على الإطلاق.

في كثير من الثقافات يبدأ غسل الأيدي صباحاً عند الاستيقاظ من النوم.

ان لم نقوم بتخفيض هذه الميكروبات والجراثيم الى أدنى حدٍ عن طريق غسل الأيدي وتنظيفها بصورة مناسبة فقد نضرّ بأنفسنا كما قد نضرّ ببيئتنا أيضاً.

مؤسسة الصحة العامة التركية
رئاسة دائرة صحة المرأة والصحة الإنجابية
www.thsk.gov.tr

غسل أيدي

كيف نغسل أيدينا؟

لابد من ان تستمر عملية غسل الأيدي الاجتماعية التي نستخدمها في الحياة اليومية لمدة 20 ثانية على الأقل



يتم تبليل الأيدي تحت الماء الجاري او المتدفق وتغسل بالصابون السائل او الصلب



تدلك أولاً أطراف الأيدي ثم الأصابع ثم تخلل الأصابع



ثم بعد ذلك يتم بالمرغوة تدليك كفي اليدين، والأجزاء العلوية من الأيدي، وأطراف الأظافر

ان نعد في أنفسنا مدة قدر 20 ثانية فقد نصل الى الحد الأدنى من الغسل الصحيح



ثم يتم شطف الأيدي تحت الماء الجاري حتى يزول الصابون



تنشف الأيدي بالمناشف الورقية او بالمنشفة الخاصة يمكن استخدام ورقة ثانية لأجل إغلاق الحنفية او يمكن إغلاقها بالمرفق ان كانت مناسبة لذلك



أهمية غسل الأيدي

الجزء الذي نستخدمه بشكل أكثر فعلا من جسمنا طوال اليوم هو أيدينا.

نمسّ بأيدينا، ونمسك بها، ونصافح بها، ونقوم بأعمال مختلفة بها. تنتقل مع كل عملية من هذه العمليات ملايين ميكروبات الى أيدينا التي تؤدي الى إصابتنا بالأمراض. يمكن لهذه الميكروبات والجراثيم التي في أيدينا المتنقلة من الخارج بالإضافة الى الميكروبات المفيدة الموجودة فيها الحياة في كل سطح نمسّ به.

ان لم نقوم بتخفيض هذه الميكروبات والجراثيم الأقل فقد نسبب لمرض أنفسنا وبيئتنا أيضاً.

