



كافح الجراثيم. اغسل يديك.

مواظبتك على غسل يديك جيداً هي طريقة سهلة للوقاية من انتشار الكثير من أشكال العدوى، ومنها نزلات البرد. وفي ولاية إلينوي معايير منصوص عليها لغسل الأيدي في مراكز رعاية الأطفال ودور الرعاية النهارية.

ما هي أنسب أوقات غسل الأيدي؟

يجب أن يغسل الأطفال أيديهم فور وصولهم إلى المدرسة أو مركز رعاية الأطفال، وأيضاً في الأوقات التالية:

- قبل الذهاب إلى المنزل
- بعد استخدام الحمام أو تغيير الحفاضات؛ التعامل مع الحيوانات الأليفة أو الحيوانات؛ العطس، السعال، أو نفخ الأنف و/أو مسحه؛ اللعب في الخارج؛ أو لمس أي شيء متسخ بسوائل الجسم أو الفضلات، مثل الدم، اللعاب، البول، البراز، أو القيء
- قبل وبعد استخدام طاولة الماء أو كل وجبة أو وجبة خفيفة، تجربة الطهي، أو التعامل مع الطعام
- بأي شكل آخر في أي وقت يبدو فيه عدم النظافة على مظهر اليدين أو ملمسهما أو رائحتهما

يجب أن يغسل أولياء الأمور والمعلمون أيديهم فور وصولهم إلى المدرسة أو مركز رعاية الأطفال، وأيضاً في الأوقات التالية:

- قبل الذهاب إلى المنزل
- بعد استخدام الحمام أو مساعدة طفل على استخدام الحمام؛ تغيير الحفاضات؛ العطس، السعال، نفخ الأنف و/أو مسحه، أو مساعدة طفل على مسح و/أو نفخ أنفه؛ التعامل مع الأشياء المتسخة بسوائل الجسم أو الفضلات (مثل الدم، اللعاب، البول، البراز، أو القيء)؛ التعامل مع الحيوانات الأليفة أو أغراض الحيوانات الأليفة (مثل الأقفاص أو المقاد)؛ أو التعامل مع طفل مريض أو العناية به
- قبل وبعد تناول الطعام، الشرب، أو إعداد، التعامل مع، أو تقديم الطعام؛ توزيع الأدوية أو تقديم الإسعافات الأولية؛ تغيير الغرف أو العناية بمجموعة مختلفة من الأطفال
- في أي وقت يبدو فيه عدم النظافة على مظهر اليدين أو ملمسهما أو رائحتهما

ما هي أفضل طريقة لغسل الأيدي؟

استخدم الماء الجاري الدافئ، وليس الساخن. افتح الماء «البارد» أولاً. ثم افتح الماء الدافئ بالتدرج وافحص درجة حرارة الماء بنفسك قبل أن يضع الطفل يديه تحت الصنبور.

استخدم الصابون. ضع كمية كافية من الصابون السائل لتكوين رغوة جيدة. افرك الجزء الأمامي والخلفي لليدين، بين الأصابع، تحت الأظفار، وحتى منطقة الساعد. افرك بقوة لمدة لا تقل عن ٢٠ ثانية. اشطف جيداً.

جفف يديك بمنشفة ورقية جديدة. ثم استخدم المنشفة لخلق الصنبور. ارمي المنشفة الورقية.

ساعد الأطفال الصغار في غسل أيديهم باستخدام الطريقة السابق شرحها. وكلما اكتسبوا الخبرة، يمكنك أن تعلمهم كيف يغسلون أيديهم بأنفسهم تحت إشرافك.

English Title: Fight Germs! Wash Your Hands!



Children's Research Center
University of Illinois at Urbana-Champaign
51 Gerty Dr. • Champaign, IL 61820-7469
Telephone: 217-333-1386
Toll-free: 877-275-3227
E-mail: iel@illinois.edu
<https://illinoisearlylearning.org>



Illinois
State Board of
Education