infektionsschutz.de
Wissen, was schützt.

تجنب العدوى:

النصائح العشر الأكثر أهمية للنظافة الشخصية

في حياتنا اليومية نقابل الكثير من مسببات الأمراض مثل الفيروسات والبكتيريا، وتساهم إجراءات النظافة الشخصية البسيطة في وقاية النفس والآخرين من الإصابة بأمراض معدية.

1. غسل اليدين بانتظام

- عند القدوم إلى المنزل،
- قبل إعداد الوجبات وأثنائه،
- قبل تناول الوجبات،
- بعد تنظيف الأنف والسعال والعطس،
- قبل الاتصال مع المرضى وبعده،
- بعد التواصل مع الحيوانات.

2. غسل اليدين بصورة جيدة

- إبقاء اليدين تحت المياه المتدفقة،
- تدليك اليدين من كل جانب بالصابون،
- ترك اليدين لمدة 20 حتى 30 ثانية،
- غسل اليدين من الصابون بمياه متدفقة،
- تجفيف اليدين باستخدام فوطة نظيفة.

3. ابقاء اليدين بعيدا عن الوجه

- لا تلمس فمك أو أنفك أو عينيك بيديك وهما غير نظيفتين.

4. السعال والعطس بطريقة صحيحة

- ابتعد عن الآخرين لمسافة مناسبة عند العطس أو السعال أو استدر بعيدًا عنهم.
- قم باستعمال منديل أو ضع ذراعك أمام فمك وأنفك.

5. ابق على مسافة بينك وبين الآخرين حال مرضك

- قم بالبقاء في المنزل للاستشفاء.
- تجنب الاتصالات البدنية الحميمة طالما أنك مصاب بمرض معدٍ.
- أقم في غرفة منفصلة وإذا أمكن قم باستخدام مرحاض منفصل.
- لا تستخدم أوانٍ أو فوط بصورة مشتركة مع آخرين

6. قم بتجنب الإصابة بجروح

- قم بتضميد الجروح باستخدام لصق طبي أو ضمادات.

7. إيلاء الاهتمام بمنزل نظيف

- قم بتنظيف المطبخ والحمام بوجه خاص بصورة منتظمة باستخدام المنظفات المنزلية العادية.
- بعد الاستخدام اترك أقمشة التنظيف لكي تجف بصورة جيدة وقم بتغييرها بشكل متكرر.

8. قم بمعالجة المواد الغذائية بصورة صحية

- أبقِ الأطعمة الحساسة مبردة دائمًا بصورة جيدة.
- تجنب اتصال المنتجات الحيوانية الخام مع الأطعمة المستهلكة الخام.
- قم بتسخين اللحوم إلى درجة 70 مئوية على الأقل.
- قم بغسل الفواكه والخضراوات بصورة جيدة.

9. غسل الأواني والملابس بمياه ساخنة

- قم بتنظيف أواني الأكل والطهي بالماء الدافئ والمنظفات أو في غسالة الصحون.
- قم بغسل فوط الصحون وفوط التنظيف وكذلك المناديل وفوط الغسيل والملاءات والملابس الداخلية في درجة حرارة لا تقل عن 60 درجة مئوية.

10. قم بتهوية المحيط بصورة منتظمة

- قم بتهوية الأماكن المغلقة لأكثر من مرة على مدار اليوم لبضع دقائق.

Quelle: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) Stand: 2016

BY-NC-ND