

# غسل اليدين خلال COVID-19

يعد غسل اليدين أحد أفضل الطرق لحماية نفسك وعائلتك.

## كيف تنتشر الجراثيم؟

تنتشر الجراثيم عندما:

المس عينيك وأنفك وفمك بأيدي غير مغسولة.

قم بإعداد أو تناول الطعام أو المشروبات بأيدي غير مغسولة.

المس الأسطح أو الأشياء الملوثة.

انفث أنفك أو السعال أو العطس في اليدين ثم المس أيدي الآخرين أو الأشياء الشائعة.



## أفضل الأوقات لغسل اليدين

قبل وأثناء وبعد إعداد الطعام.

قبل وبعد تناول الطعام.

قبل وبعد رعاية شخص في المنزل مريض.

قبل وبعد معالجة الجرح

بعد استخدام الحمام.

بعد تغيير الحفاضات أو تنظيف طفل استخدم الحمام.

بعد نفخ أنفك أو السعال أو العطس.

بعد لمس حيوان أو علف أو فضلات.

بعد التعامل مع طعام الحيوانات الأليفة أو يعامل.

بعد لمس القمامة.



## متى تغسل يديك خلال COVID-19

بعد لمس الأسطح التي يتم لمسها بشكل متكرر.

قبل لمس عينيك أو أنفك أو فمك.



## كيف تغسل يديك بالطريقة الصحيحة

بللي يديك بالماء النظيف وضعي الصابون.

افركي يديك بالصابون. افركي ظهرك بين أصابعك وتحت أظافرك.

اغسل يديك لمدة 20 ثانية على الأقل.

اشطف يديك جيداً تحت الماء النظيف.

جفف يديك باستخدام منشفة نظيفة أو جففها بالهوا



### Sources:

CDC: <https://www.cdc.gov/handwashing/when-how-handwashing.html>

Updated June 16, 2020