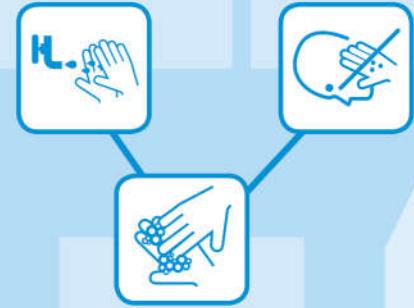




تجنب العدو: النصائح الحشر الأكثر أهمية للنظافة الشخصية

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



- 2. غسل اليدين بصورة جيدة**
- ▼ إبقاء اليدين تحت المياه المتدفقه،
 - ▼ تدليك اليدين من كل جانب بالصابون،
 - ▼ ترك اليدين ملتهبة 20 حتى 30 ثانية،
 - ▼ غسل اليدين من الصابون عليه متدفقه،
 - ▼ تجفيف اليدين باستخدام فوطة نظيفة.

- 4. السعال والعطس بطريقة صحيحة**
- ▼ ابعد عن الآخرين مسافة مناسبة عند العطس أو السعال أو استئصال عينيك.
 - ▼ قم باستعمال منديل أو ضع ذراعك أمام فمك وأنفك.
 - ▼ بعد استخدام المنديل أفرغه في الماء الدافئ.
 - ▼ قم بتحضير المجرى باستخدام لحق طبي أو ضمادات.

- 6. قم بتعقيم المتناولات بعمر 60**
- ▼ قم بتعقيم المتناولات بعمر 60 درجة حرارة لا تقل عن 60 درجة مئوية.
 - ▼ قم بتعقيم المتناولات بعمر 60 درجة حرارة لا تقل عن 60 درجة مئوية.
 - ▼ قم بتعقيم المتناولات بعمر 60 درجة حرارة لا تقل عن 60 درجة مئوية.
 - ▼ قم بتعقيم المتناولات بعمر 60 درجة حرارة لا تقل عن 60 درجة مئوية.

- 7. إلقاء اليدين بعيداً عن الوجه**
- ▼ لا تمس فمك أو أنفك أو عينيك بيديك وهما غير نظيفتين.
 - ▼ لا تمس أي جزء من جسمك أو أنفك أو عينيك بيديك وهما غير نظيفتين.
 - ▼ لا تمس أي جزء من جسمك أو أنفك أو عينيك بيديك وهما غير نظيفتين.
 - ▼ لا تمس أي جزء من جسمك أو أنفك أو عينيك بيديك وهما غير نظيفتين.

- 8. غسل الأيدي وأذناء الأطفال**
- ▼ قم بتجفيف المطبخ والحمام بوجه خاص بصورة منتظمة باستخدام المنظفات الممزوجة بالماء الدافئ.
 - ▼ قم بتجفيف المطبخ والحمام بوجه خاص بصورة منتظمة باستخدام المنظفات الممزوجة بالماء الدافئ.
 - ▼ قم بتجفيف المطبخ والحمام بوجه خاص بصورة منتظمة باستخدام المنظفات الممزوجة بالماء الدافئ.
 - ▼ قم بتجفيف المطبخ والحمام بوجه خاص بصورة منتظمة باستخدام المنظفات الممزوجة بالماء الدافئ.

- 10. قم بتحميم المتناولات بعمر 60**
- ▼ قم بتحميم المتناولات بعمر 60 درجة حرارة لا تقل عن 60 درجة مئوية.
 - ▼ قم بتحميم المتناولات بعمر 60 درجة حرارة لا تقل عن 60 درجة مئوية.
 - ▼ قم بتحميم المتناولات بعمر 60 درجة حرارة لا تقل عن 60 درجة مئوية.
 - ▼ قم بتحميم المتناولات بعمر 60 درجة حرارة لا تقل عن 60 درجة مئوية.