

صحتك ... ثروتك

أهمية غسل الأيدي والنظافة العامة



يجب أن تنظف نفسك جيدا بعد دخول الحمام وأن تغسل يديك جيدا بالماء والصابون مع التنشيف الجيد لليدين



الطريقة السليمة لغسل اليدين:

- بلل اليدين تحت ماء الصنبور



- افرك يديك بالصابون وبين الأصابع والأظافر



- ضع يديك تحت ماء جاري حتى يزول الصابون



- نشف يديك بفضولتك النظيفة



تذكر دائما أن النظافة مهمة جدا من أجل صحتك وتكلم مع زملائك عن أهمية غسل اليدين وحثهم على الاهتمام بنظافتهم العامة

أهمية غسل الأيدي والنظافة العامة



هل تعلم أن غسل الأيدي بالماء والصابون مع التنشيف الجيد يقلل نسبة الإصابة بالأمراض إلى النصف وخاصة الأمراض المعوية مثل التيفوئيد وأمراض الإسهال

● يجب أن تغسل يديك جيدا بالماء والصابون خاصة:

- قبل وبعد الأكل



- بعد ملامسة الحيوانات والانتهاؤ من اللعب



- بعد استخدام دورات المياه



● يجب أن تستخدم الفوطة الخاصة بك لتنشيف يديك جيدا. مع التأكد من نظافة الفوطة قبل استخدامها ثم تركها معلقة لتجف

