

الجمعية المغربية لتكنولوجيا الأحياء الدقيقة وحماية
الموارد الطبيعية

"Association Marocaine de Biotechnologie Micro-
bienne



www.alriyadh.com



"Association Marocaine de Biotechnolo-
gie Microbienne et de Protection des
Ressources Naturelles
(MICROBIONA)
15 Octobre 2014



اليوم العالمي لغسل اليدين
Global Handwashing Day

اغسل يديك بالماء والصابون عند اتساخهما
أو تلوثهما أو بعد استخدام المرحاض
فالصحة الجيدة تبدأ بغسل الأيدي.

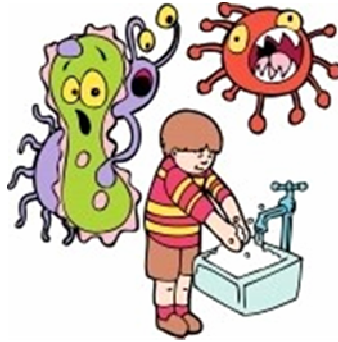


كيفية غسل اليدين

- 1 اغسل اليدين بالماء الجاري
- 2 وضع كمية مناسبة من الصابون تكفي لتغطية اسطح اليدين
- 3 قم بفرك الصابون على راحة اليدين بعضهما البعض بشدة حتى تظهر الرغوة.
- 4 افرك باطن يدك اليمنى بباطن يدك اليسرى، وذلك برغوة الصابون جيدا.
- 5 ضع باطن يدك اليمنى على ظهر يدك اليسرى؛ افرك يديك مع تداخل الأصابع ثم اعكس وضع يديك وكرر العملية.
- 6 ضع باطن يدك اليمنى بمواجهة باطن يدك اليسرى؛ افرك يديك مع تداخل الأصابع.
- 7 ضم أصابعك ثم افرك ظهر أصابعك المضمومة بباطن يدك الأخرى.
- 8 افرك إبهامك بطريقة دائرية براحة اليد الأخرى كرر العملية لإبهام يدك الثانية.
- 9 استخدم أصابع يدك اليمنى لفرك باطن اليد اليسرى بطريقة دائرية والعكس.
- 10 اشطف يديك تحت الماء.
- 11 جفف يديك بمناديل ورقية
- 12 أغلق صنوبر المياه باستخدام منديل ورقي نظيف

دواعي غسل اليدين

- قبل وبعد تحضير الطعام
- قبل وبعد تناول الطعام
- قبل وبعد العناية بشخص مريض
- قبل وبعد معالجة الجروح
- بعد استخدام المراض خاصة ممن يقوم بتحضير الأطعمة وتقديمها
- بعد تغيير الحفاضات او تنظيف الطفل بعد استخدامه للمرحاض
- بعد التمخط او السعال او العطس
- بعد لمس الحيوانات او فضلاتها
- بعد ملامسة النفايات



الجراثيم تعيش على جلدنا

تنقسم جراثيم الجلد إلى قسمين أساسيين:

• الجراثيم المستوطنة (جراثيم النبيت "الفلورا" المستعمرة) وتحتوي على أنواع الجراثيم (البكتيريا) العنقودية و مشابهات الخناقيات (الدفتيريوات). وتعتبر هذه النوعية من الجراثيم دائمة الاستيطان بالجلد ولا يمكن إزالتها عن طريق الدلك. الجراثيم التي تستوطن الطبقات العميقة من الجلد لا يمكن إزالتها باستخدام الصابون و المنظفات العادية، بل ينبغي استخدام أحد المنتجات التي تحتوي علي المضادات البكتيرية للقضاء عليها أو إيقاف نشاطها.

• الجراثيم العابرة (الفلورا المؤقتة وغير المستعمرة "النبيت الجرثومي المؤقت") و تشمل الجراثيم الناتجة من التعامل مع المريض أو الأجهزة أو البيئة، وهي غير متواجدة عادة عند معظم الناس وتعيش فترة وجيزة، وتنتقل العدوى بهذه الجراثيم عبر المستشفيات، وهي تكتسب نتيجة للتلامس المباشر مع إفرازات المريض أو فضلاته، ويمكن إزالتها عن طريق التنظيف البسيط و الفعال لليدين.