

# تنظيف اليدين

## يجب أن تكون الأيدي نظيفة دائماً

يعتبر الإجراء الصحيح لغسل اليدين ضرورياً لمنع تلوث الطعام والتقليل من خطر انتشار الجراثيم. يجب استخدام الماء الدافئ (35-45 درجة مئوية) والصابون السائل والمناشف الورقية القابلة للتخلص منها. يجب على متداول الأطعمة أن يغسل الأيدي بانتظام خلال يوم العمل. اغسل يديك دائماً في الحالات التالية:

### الطريقة الصحيحة لغسل اليدين

يجب توفير مغاسل مزودة بالماء الساخن والبارد ، والصابون ووسائل لتجفيف الأيدي. ويجب ان يكون هناك نظام واضح في أي منشأة لغسل اليدين في جميع الأماكن الضرورية.

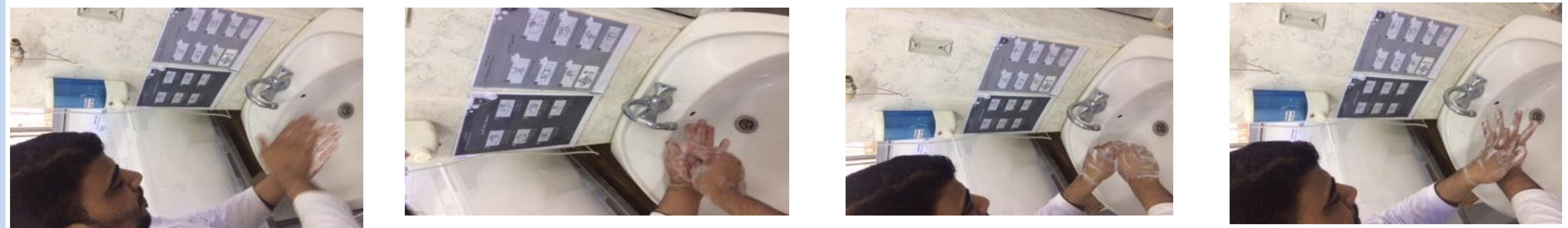
الخطوة الأولى: يجب غسل الأيدي اولاً ثم ترطيبها باستخدام المياه الدافئة لإزالة جميع الأوساخ.



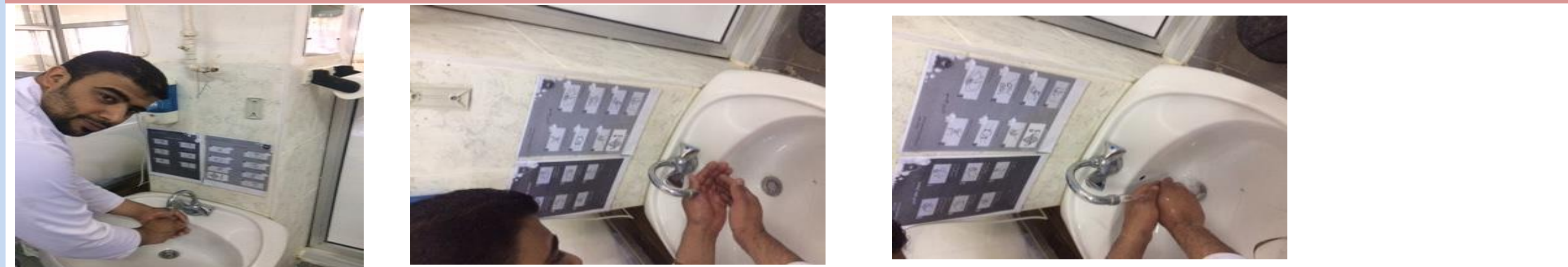
الخطوة الثانية: ضع كمية كافية من الصابون السائل الذي يمتلك نشاط مضاد للبكتيريا



الخطوة الثالثة : قم بفرك الأيدي معاً بقوة لمدة 10 إلى 15 ثانية وتأكد من إزالة الأوساخ تحت الأظافر ومن سطح الأيدي. فرك ظهر اليدين ، بين الأصابع وتحت الأظافر. افرك يديك لمدة 20 ثانية على الأقل.



الخطوة الرابعة: اشطف يديك جيداً تحت مياه جارئة نظيفة ودافئة.



الخطوة الخامسة: جفف يديك تماماً بمنشفة ورقية. أغلق صنوبر الماء مستخدماً منشفة ورقية. استخدم منشفة ورقية لإغلاق مقبض الباب عند الخروج من المراحيض. لا تستخدم المناشف القابلة لإعادة الاستخدام.



6- عند التعامل مع الحيوانات الأليفة او عند حمل الصناديق أو تغيير المهام



7- عند ملامسة الأيدي للشعر أو للوجه أو الفم أو الأنف



8- بعد التعامل مع الملابس المتسخة أو أدوات الطعام



9- بعد التعامل مع مواد التغليف أو النقود أو حمل الأزهار



10- كلما دعت الحاجة لغسل اليدين قم بذلك، قبل وبعد تغيير

القفازات



1- بعد استخدام الحمام



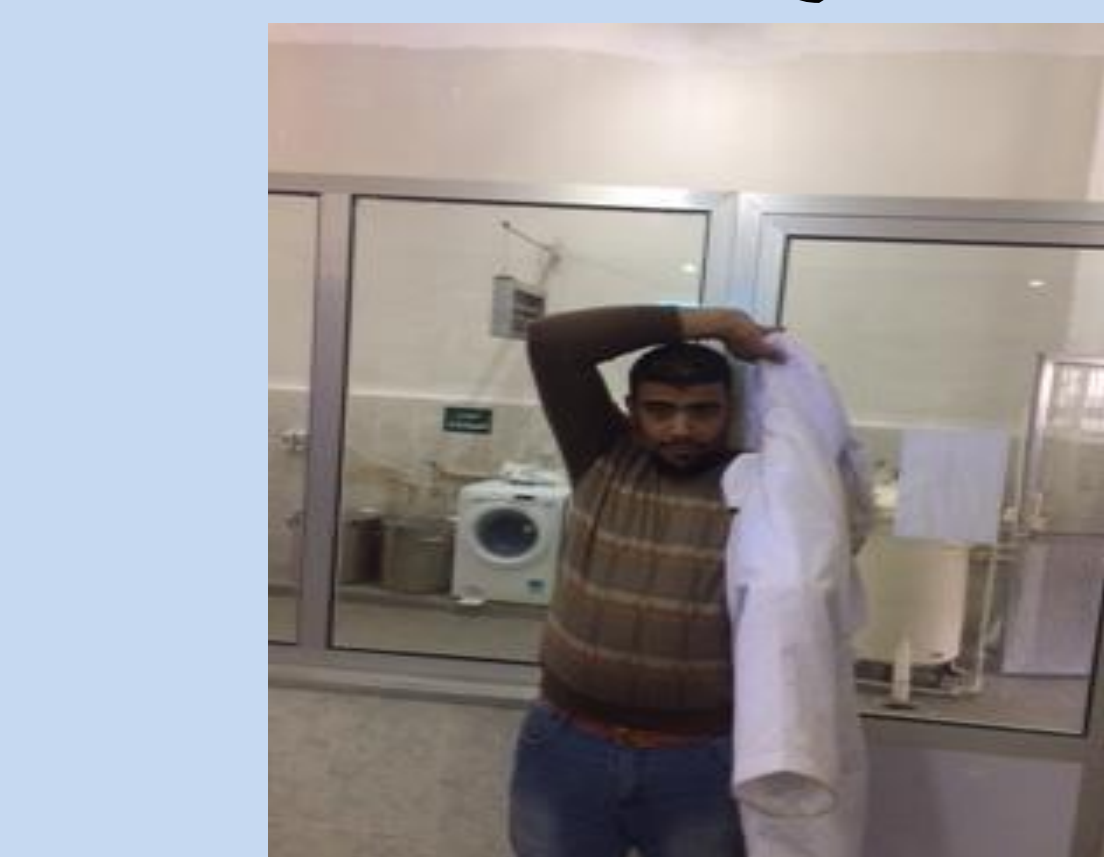
2- بعد الاستراحة ، وقبل التعامل مع الطعام الجاهز



3- عند دخول مناطق تخزين الغذاء



4- بعد التعامل مع الغذاء غير المطبوخ أو التقاط الفضلات



5 - عند خلع أو ارتداء أو تغيير

ملابس العمل و بعد زيارة المريض