سل اليدين : المسموح والممنوع!

[شارك](https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=http://wbtb.co/ar10250)[غرد](https://twitter.com/share?url=http://wbtb.co/ar10250&text=%d8%ba%d8%b3%d9%84+%d8%a7%d9%84%d9%8a%d8%af%d9%8a%d9%86+%3a+%d8%a7%d9%84%d9%85%d8%b3%d9%85%d9%88%d8%ad+%d9%88%d8%a7%d9%84%d9%85%d9%85%d9%86%d9%88%d8%b9!+&related=WebTeb_com&dnt=true&hashtags=&lang=en)

افضل طريقة من أجل غسل اليدين هي استخدام الماء والصابون. تذكروا ان الصابون المضاد للبكتيريا غير فعال ضد البكتيريا أكثر من الصابون العادي. فمن الممكن أن يؤدي الى تطوير مقاومة البكتيريا له, الأمر الذي سيجعل من الصعب التخلص من البكتيريا مع مرور الوقت.



[غسل اليدين](https://www.webteb.com/harvard/dailytip/%D9%81%D9%88%D8%A7%D9%89%D8%AF-%D8%BA%D8%B3%D9%84-%D8%A7%D9%84%D9%8A%D8%AF%D9%8A%D9%86) هي الطريقة الأسهل والأكثر انتشارا لمنع حدوث التلوث، ولكن حتى غسل اليدين يجب ان نتعلمه بشكل صحيح حتى نتجنب العادات عديمة الجدوى وللحفاظ على النظافة بأفضل شكل.

ان غسل اليدين باستمرار هو احد الطرق الأكثر فعالية [لتجنب الاصابة بأمراض](https://baby.webteb.com/articles/%D9%86%D8%B5%D8%A7%D8%A6%D8%AD-%D9%84%D9%88%D9%82%D8%A7%D9%8A%D8%A9-%D8%A7%D8%B7%D9%81%D8%A7%D9%84%D9%83%D9%85-%D9%85%D9%86-%D8%A7%D9%85%D8%B1%D8%A7%D8%B6-%D8%A7%D9%84%D8%B4%D8%AA%D8%A7%D8%A1_1717) ونشر الامراض. يتطلب غسل  اليدين الماء والصابون فقط أو المطهر الذي يعتمد على الكحول والخالي من الماء. يمكن لكل واحد منا ان يقوم بغسل يديه في أي مكان تقريبا وفي أي وقت، ولكن من المهم معرفة كيفية غسل الأيدي بالشكل الصحيح والفعال.

متى ينبغي علينا غسل اليدين؟

خلال النهار،  نكون على اتصال بالناس، وكذلك الأسطح والاغراض المختلفة دون الانتباه لذلك تقريبا، وبذلك فإننا نكتسب العديد من أنواع البكتيريا القادمة للعيش في أيدينا. ان طريق وصولالجراثيم لأجزاء أخرى من الجسم مثل الفم واللسان، العينين، الأنف والأعضاء التناسلية هي قصيرة جدا وهكذا تنتقل هذه البكتيريا إلى داخل الجسم دون بذل اي جهد. على الرغم من أنه من المستحيل الحفاظ على نظافة اليدين طوال النهار، الا انه بامكاننا الحد من انتقال الجراثيم، الفيروسات والاحياء الضارة عن طريق غسل اليدين.

ينصح بغسل اليدين قبل تنفيذ الخطوات التالية:

• اعداد الطعام

• معالجة الجروح، وضع الضمادات وتناول [الأدوية](https://www.webteb.com/drug)

• إدخال أو إزالة العدسات اللاصقة

• ارتداء الملابس الداخلية

ينصح بغسل اليدين بعد تنفيذ الخطوات التالية:

• اعداد الطعام، اللحوم أو الدجاج

• استخدام المرحاض

• تغيير حفاضات الطفل

• لمس ألعاب الحيوانات الأليفة أو افرازات الحيوانات الأليفة

• تمخيط الأنف أو العطس

• معالجة جروحك أو جروح اشخاص اخرين

• التعامل مع المواد الخطرة ومواد التنظيف أو المواد الكيميائية

• نعل أو خلع الأحذية

• ينصح بغسل اليدين في كل مرة تقوم بملاحظة وجود اوساخ عليها وخاصة تحت الأظافر

كيفية غسل الأيدي بالشكل الصحيح؟

افضل طريقة لغسل اليدين هي استخدام الماء والصابون. بلل يديك تحت الماء الجاري، ومرر الصابون بينهما جيدا، ثم افرك يديك معا بقوة لمدة 20 ثانية. احرص جيدا على فرك سطح اليدين، بين الأصابع، تحت الأظافر وحتى المرفقين. بعدها قم بغسل يديك جيدا من الصابون تحت الماء المتدفق. ثم جفف يديك باستخدام منشفة نظيفة أو الورق المستخدم لمرة واحدة. إذا كنت في مكان عمومي، استخدم اوراق التنشيف لإغلاق الحنفية بعد الغسل.

تذكر ان الصابون المضاد للبكتيريا غير فعال ضد البكتيريا أكثر من الصابون العادي. فمن الممكن أن يؤدي الصابون المضاد للبكتيريا الى تطوير مقاومة البكتيريا له، الأمر الذي سيجعل من الصعب التخلص من البكتيريا مع مرور الوقت.

كيفية استخدام معقم اليدين الكحولي بالشكل الصحيح؟

لا يحتاج معقم اليدين الكحولي الى الماء فهو بديل مقبول في حالة عدم توفر الماء والصابون. ينصح باستخدام معقم اليدين الكحولي الذي يحتوي على تركيز 60% من الكحول فما فوق. اسكب بعضا من هذا السائل على يديك، ولكن ليس قليلا جدا. افرك يديك معا، واحرص على الفرك بين الأصابع، تحت الأظافر وحتى المرفقين الى أن يختفي كل السائل. اذا كانت يديك متسخة جدا، فعليك غسلها بالماء والصابون وليس بواسطة معقم اليدين الكحولي.

وماذا بشأن الأطفال؟

من المهم غسل يدي الأطفال اكثر حتى من البالغين. علم طفلك غسل يديه في اوقات متقاربة منذ سن مبكرة. اغسل يديك مع طفلك لتريه كيفية فعل ذلك بالشكل الصحيح. ينصح بالصاق لوحة جميلة وملونة لغسل اليدين بجانب المرحاض حتى يتذكر الطفل غسل يديه. وفي حالة عدم استطاعة طفلك الوصول الى الحوض بسبب طوله، احرص على وجود مقعد صغير في الحمام في أي وقت.

زود طفلك بمعقم اليدين الكحولي واحرص على وجوده دائما في حقيبة المدرسة. هنالك مستحضرات خاصة للأطفال، ولكن بإمكانك تزويده بالمستحضر العادي. عليك تذكير طفلك بأنه عليه الانتظار حتى جفاف السائل من على يديه وفقط بعدها تصبح يديه نظيفة تماما.

تنتقل يوميا العديد من [الامراض بين الأطفال في روضات الأطفال](https://baby.webteb.com/articles/%D9%83%D9%8A-%D9%84%D8%A7-%D9%8A%D8%B9%D9%88%D8%AF-%D9%85%D9%86-%D8%B1%D9%8A%D8%A7%D8%B6-%D8%A7%D9%84%D8%A7%D8%B7%D9%81%D8%A7%D9%84-%D9%85%D8%AD%D9%85%D9%84%D8%A7-%D8%A8%D8%A7%D9%84%D8%A7%D9%85%D8%B1%D8%A7%D8%B6_1359) والمدارس وفي نهاية المطاف تصل الى المنزل ولذلك ينصح بمراقبة غسل أيديهم وسؤالهم اذا تذكروا غسل أيديهم في المدرسة. ومن المهم تعويدهم على غسل أيديهم ايضا بعد انتهاءهم من اللعب مع الحيوانات الأليفة.

متى لا ينصح غسل اليدين؟

• لا ينصح بغسل اليدين مرة واحدة أو مرتين في اليوم.

• لا ينصح بغسل اليدين بواسطة الماء فقط.

• لا ينصح بإغلاق الحنفية بيديك بعد غسلها في مكان عمومي، ولهذا الغرض يمكنك استخدام الورق وايضا لفتح الباب من اجل الخروج من المرحاض.

• لا ينصح باستخدام الصابون المضاد للبكتيريا.

• لا ينصح بفرك اليدين اثناء الغسل لمدة تقل عن 20 ثانية.

• لا ينصح بغسل اليدين بواسطة المناديل المبللة والتي لا تحتوي على الكحول.

• لا ينصح بتنظيف اليدين بواسطة معقم اليدين الكحولي عندما تكون اليدين متسخة جدا وعليها وحل، رمل، تراب، شحوم، دم أو كل قذارة مرئية بالعين.