



إدارة الطب  
المدريسي والجامعي

الجمهورية التونسية

وزارة الصحة



# خطىلك اليدين



# الصحة الجيدة تبدأ بغسل اليدين



# غسل اليدين

لماذا؟

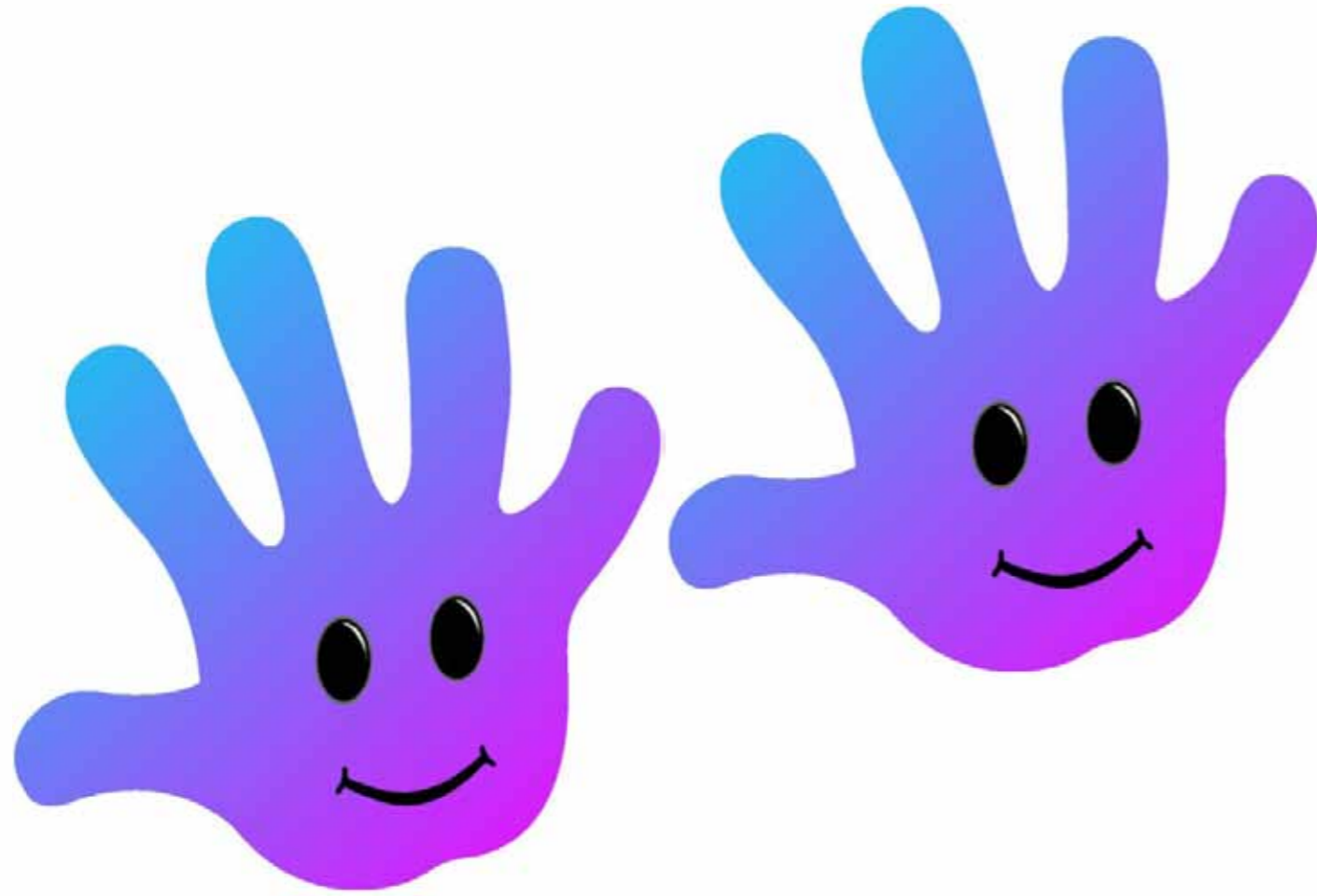


متى؟

كيف؟

لماذا؟

# غسل اليدين



اليدين  
هما أداة العمل



كثرة استعمالها

لماذا؟

# غسل اليدين

أول وأهم وسيلة دفاع للحد من انتشار الجراثيم والأمراض:

• في البيت

• رياض الأطفال

• المدرسة

• المستشفيات

• مكان العمل



لماذا؟

# الجراثيم



⇨ كائنات حيّة صغيرة جدًا لا  
يمكننا رؤيتها إلا بواسطة  
المجهر.

⇨ يمكن أن تسبّب لنا سوء

لماذا؟

أين نجد الجراثيم؟

في كل مكان

المحيط

الماء - الهواء  
التراب - الثياب  
لوازم المطبخ  
الأغذية



الكائنات الحية

الإنسان  
الحيوان  
الحشرات



لماذا؟

الجراثيم

الأغشية  
المخاطية

جرح باليد



أمراض



كيف؟

# غسل اليدين



3- افرك يديك  
لمدة 20 ثانية



2- ضع الصابون  
على يديك



1- افتح الحنفية  
بلل يديك



6- جفف يديك  
جيدا



5- أغلق الحنفية



4- اشطف يديك  
لمدة 10 ثواني

إذا كان لديك منديل ذو الاستعمال الواحد، قم بالمرحلة 6 قبل 5، واغلق الحنفية بالمنديل المستعمل

كيف؟

يمكنك استخدام مطهر اليدين  
عندما تكون بعيدا عن الحنفية



غير مجدي للحدّ من التهاب الكبد الفيروسي «أ»

متى؟

# غسل اليدين

قبل اعداد الطّعام



قبل وبعد تناول الطّعام



متى؟

# غسل اليدين

بعد استخدام دورة المياه



متى؟

# غسل اليدين



بعد انتهاء  
وقت الاستراحة  
المدرسية

متى؟

# غسل اليدين

بعد لمس الأشياء المشتركة



الحاسوب



كتب بالمكتبة

متى؟

# غسل اليدين



بعد لمس  
الحيوانات الأليفة

متى؟

# غسل اليدين

بعد السعال  
في اليدين



بعد العطاس  
في اليدين



بعد تنظيف  
الأنف





متى؟

# غسل اليدين

إذا كانت يديك تبدو قذرة أو تنبعث منها رائحة كريهة



متى؟

# غسل اليدين

بعد زيارة المرضى



متى؟

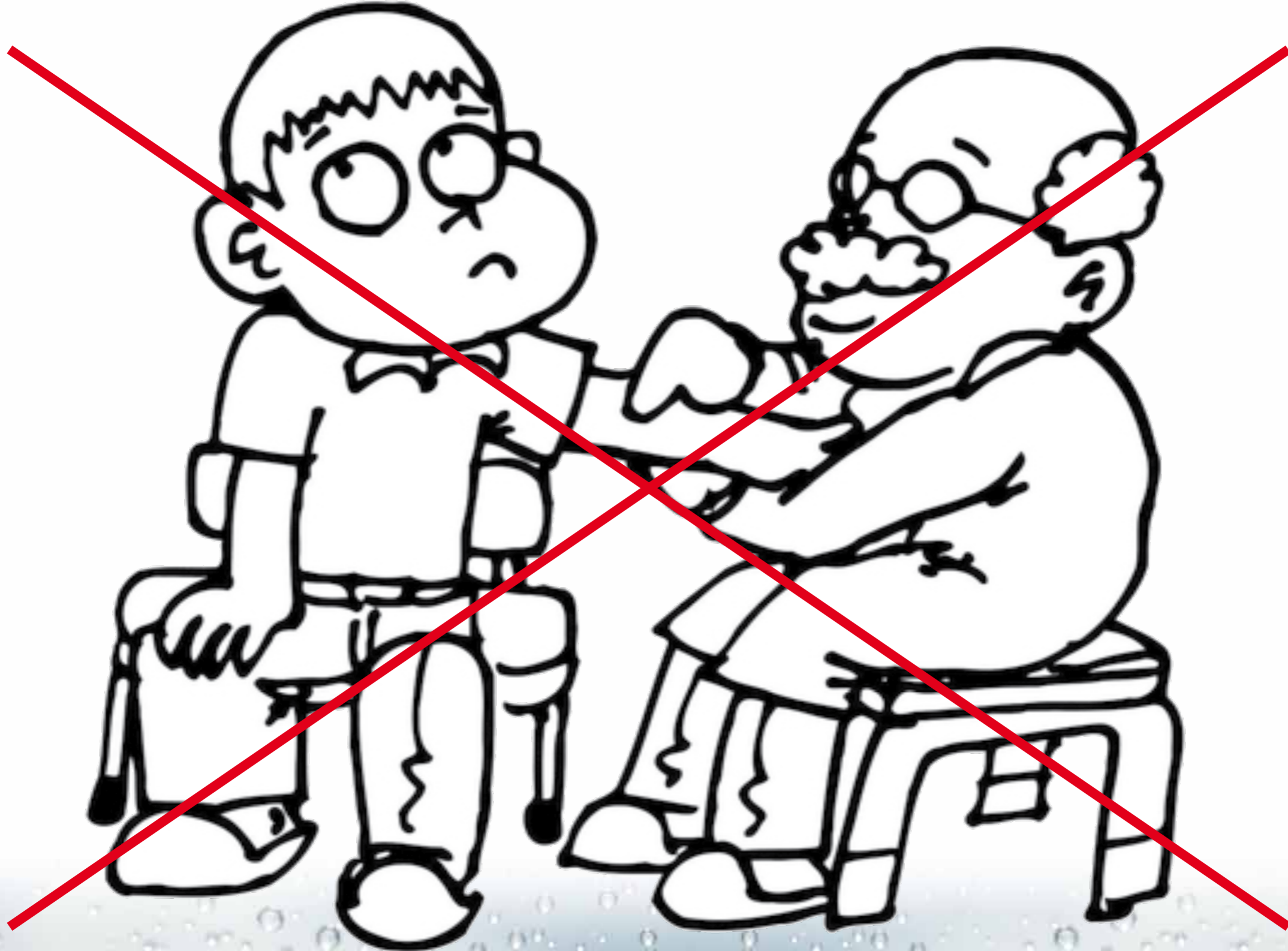
# غسل اليدين

مباشرة عند دخول المنزل:

بعد العودة من المدرسة - بعد اللعب في الحديقة - أو بعد التسوق



لا تقلق، غسل اليدين...  
سيجنبك العديد من الأمراض وزيارة الطبيب



اتَّبِعْ قَوَاعِدَ غَسْلِ الْيَدَيْنِ  
كُنْ قَدْوَةً فِي الْمَجْتَمَعِ

