

تعتبر النظافة الشخصية ونظافة اليدين في حالات الكوارث أمراً بالغ الأهمية لمنع انتشار الأمراض والعدوى.

غسل اليدين بالماء والصابون

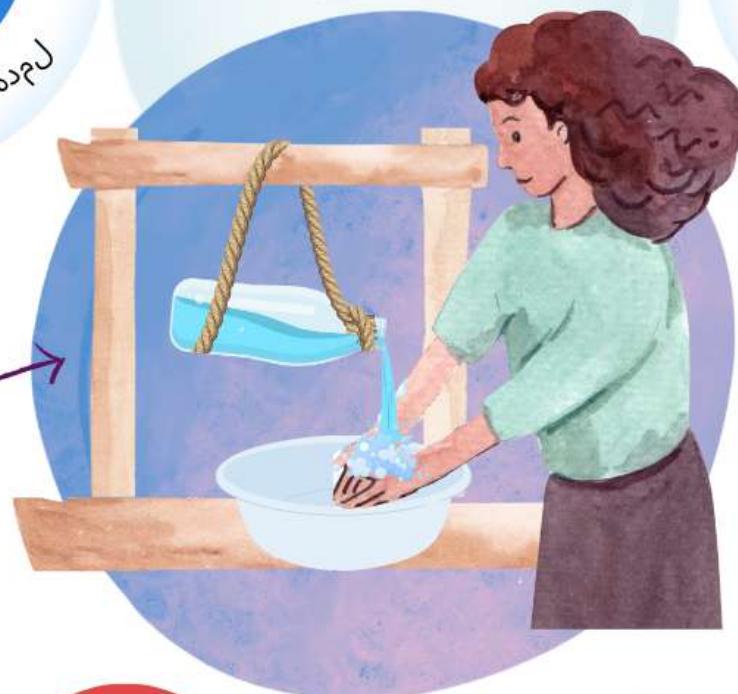
20
ثانية

لمدة ٢٠ ثانية على الأقل.

إذا لم يكن لديك فرصة الاغتسال بالماء ، استخدم مطهر لليد يحتوي على نسبة ٦٠٪ كحول على الأقل .
(لكنه ليس بديل عن غسل اليدين بالماء والصابون !)

اغسل يديك !
قبل تحضير الطعام ،
قبل الأكل ،
بعد استخدام المرحاض ،
قبل وبعد لمس مناطق الجروح ،
وفي كل مرة تشعر فيها بتتوسخ اليدين .

في حال عدم تواجد
امكانيات او مكان لغسل
اليدين ، يمكنك محاولة
تركيب وحدة لغسل
الايدي كما هو موضح في
الصورة .



احرص على أن
تكون المياه
التي تستخدمنها
آمنة .

ابعد!
من جميع النفايات
والمياه الملوثة بعد
الكارثة (الزلزال)



إذا لامستهم ، فتأكد من غسل يديك جيداً.

ارتداء القمامات
يقي من عدوى
الامراض ، الغبار ،
والهواء الملوث .



Dr. Büşra Bestegül Ünal, Öğ. Gör. Dr. Özge Yavuz Sarı

Arapça Tercüme: Int. Dr. Neven Awchi

Kaynak: CDC, <https://www.cdc.gov/disasters/earthquakes/after.html>

UNICEF, <https://www.unicef.org/media/75706/file/Handwashing%20Facility%20Worksheet.pdf>

CDC, <https://www.cdc.gov/healthywater/emergency/hygiene-handwashing-diapering/handwashing-and-hygiene-during-emergencies.html> (Erişim tarihi: Şubat 2023)