

تعتبر النظافة الشخصية ونظافة اليدين في حالات الكوارث أمرًا بالغ الأهمية لمنع انتشار الامراض 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 الاقل .
(لكنه ليس بديل عن غسل اليدين
بالماء والصابون !)

إغسل يديك !
قبل تحضير الطعام ،
قبل الأكل ،
بعد استخدام المراض ،
قبل و بعد لمس مناطق
الجروح ،
وفي كل مرة تشعر فيها
بتوسخ 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 تستخدمها
آمنة .

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



إذا لامستهم ، فتأكد من غسل يديك جيدًا .

إرتداء 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)

 HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ
Halk Sağlığı Anabilim Dalı