

كافح الجراثيم. اغسل يديك.

مواظبتك على غسل يديك جيداً هي طريقة سهلة للوقاية من انتشار الكثير من أشكال العدوى، ومنها نزلات البرد. وفي ولاية إلينوي معايير منصوص عليها لغسل الأيدي في مراكز رعاية الأطفال ودور الرعاية النهارية. فيما يلي بعض التوصيات التي تساعدك أيضاً في استيفاء معايير التعلم المبكر والنمو المبكر بالينوي *Illinois Early Learning and Development Benchmarks 22.A.ECa and 22.A.ECb*

ما هي أنسب أوقات غسل الأيدي؟

يجب أن يغسل الأطفال أيديهم فور وصولهم إلى مركز رعاية الأطفال أو دار الرعاية النهارية، وأيضاً في الأوقات التالية:

- قبل الذهاب إلى المنزل
- بعد استعمال الحمام والعطس ولمس الأنف واللعب مع الحيوانات واللعب بالخارج واللعب بألعاب يستعملها أطفال آخرون أو لمس أي شيء ملوث بسوائل أو فضلات الجسم (مثل الدم أو اللعاب أو البول أو البراز أو القيء)
- قبل وبعد تناول الطعام والطهي والتعامل مع الطعام بأي شكل آخر
- في أي وقت يبدو فيه عدم النظافة على مظهر اليدين أو ملمسهما أو رائحتهما

يجب أن يغسل أولياء الأمور والمعلمون أيديهم فور وصولهم إلى المدرسة أو مركز رعاية الأطفال، وأيضاً في الأوقات التالية:

- قبل لمس الطعام والزجاجات وإعطاء الأدوية واستخدام المراهم وقبل الذهاب إلى المنزل
- بعد استعمال المرحاض أو مساعدة الطفل على استعماله وبعد تغيير الحفاضات أو لمس أي سوائل جسمية (من سيلان الأنف مثلاً) وبعد التعامل مع الحيوانات أو أشياءها (كالأقفص والألحمة مثلاً) وبعد لمس الأغراض التي استعمالها الأطفال وبعد إزالة القفازات المستخدمة في أي أغراض صحية وبعد استخدام الهاتف وبعد العناية بطفل مريض أو لمسه.
- في كل مرة يدخل فيها الأطفال حجرة أخرى داخل المدرسة أو المركز أو الانتقال إلى مجموعة جديدة من الأطفال
- في أي وقت يبدو فيه عدم النظافة على مظهر اليدين أو ملمسهما أو رائحتهما

ما هي أفضل طريقة لغسل الأيدي؟

استخدم الماء الجاري الدافئ، وليس الساخن. افتح الماء «البارد» أولاً، ثم افتح الماء الدافئ بالتدريج وافحص درجة حرارة الماء بنفسك قبل أن يضع الطفل يديه تحت الصنبور. (ملحوظة: ينصح خبراء الأمان بضبط سخانات المياه على درجة لا تزيد عن 120 درجة فهرنهايت أو 49 درجة مئوية.)

تجنب الطرق المختصرة. استعمل الصابون. (مطهرات اليد الكحولية تخضع حالياً للدراسة، ولكن ينصح في الوقت الحالي باستعمال الصابون لغسل اليدين في منشآت رعاية الأطفال. احتفظ بمطهرات اليد بعيداً تماماً عن تناول الأطفال الصغار.) اغسل اليد من الجانبين. ولا تنس التنظيف تحت الأظافر. اغسل اليدين لمدة 15 ثانية على الأقل. (هذا الوقت يساوي مدة إنشاد أغنية الحروف الأبجدية.) ثم اشطف اليدين جيداً.

جفف يديك بمنشفة ورقية جديدة أو بالمجفف الآلي. ثم استخدم المنشفة لخلق الصنبور. ملحوظة: لا تجفف أيدي الرضع والأطفال في سن الحبو بالمجفف الآلي. أما الأطفال الأكبر ما دون 6 سنوات فيمكنهم استخدام المجفف الآلي بشرط رقابتهم عن كثب.

ساعد الأطفال الصغار في غسل أيديهم باستخدام الطريقة السابق شرحها. وكلما اكتسبوا الخبرة، يمكنك أن تعلمهم كيف يغسلون أيديهم بأنفسهم تحت إشرافك.

English Title: Fight Germs! Wash Your Hands!



Children's Research Center
University of Illinois at Urbana-Champaign
51 Gerty Dr. • Champaign, IL 61820-7469
Telephone: 217-333-1386
Toll-free: 877-275-3227
E-mail: iel@illinois.edu
<https://illinoisearlylearning.org>



Illinois
State Board of
Education