

النظافة تساعد على: الحماية ضد الأمراض المعدية

مع اتخاذ عدد قليل من التدابير الوقائية يُمكن الحد من مخاطر الإصابة بالأمراض المعدية. مثل: نزلات البرد والانفلونزا، أو التهابات الجهاز الهضمي. لذلك، يجب أن تعطي طفلك بعض القواعد الأساسية البسيطة الخاصة بالنظافة الصحية السليمة التي يجب أن يتبعها دائماً.

تمثل التطعيمات
الوسيلة الحماية
الأكثر أماناً للحماية
ضد الأمراض المعدية.
لذلك، تذكر أن
تأخذ اللقاحات
والتطعيمات في
وقتها المحدد.



لا تنسى أن تغسل يديك ...

إن الفيروسات والبكتيريا - التي قد تُسبب الإصابة بالأمراض المعدية - موجودة حولنا في كل مكان: على سبيل المثال، على مقابض الأبواب، وعلى المقابض الموجودة في الحافلات، وفي أيدي الأشخاص الآخرين. وبالتالي، فإن شعارنا هو: أغسل يديك عدة مرات في اليوم.

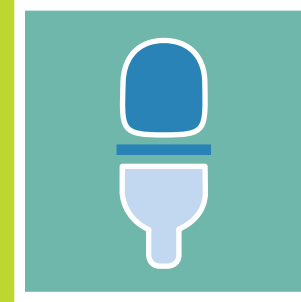
وابعد يديك عن وجهك

تنتشر الفيروسات والبكتيريا بصورة أكبر من خلال الأيدي. لأن الأيدي تُستخدم طوال اليوم وتتصل مع الأشياء أو الكائنات الحية.

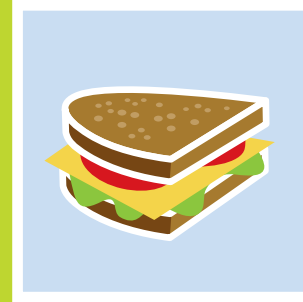
في عصرنا هذا تزداد مسببات الأمراض. لذا يجب تجنب ملامسة اليدين للوجه (وخاصةً في الأغشية المخاطية للفم والأنف أو العينين).



◀ يجب القيام بذلك دائماً
عندما يأتي الطفل من الخارج.



◀ أغسل يديك دائماً قبل الأكل.
استخدام المرحاض وبعد
تغيير حفاضات الأطفال.



◀ أغسل يديك دائماً قبل الأكل.



◀ يجب القيام بذلك دائماً
بعدما تلامس حيوان.

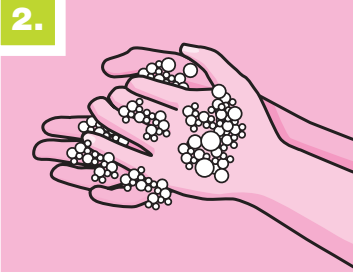


◀ يجب القيام بذلك دائماً بعد
تنظيف الأنف.

أغسل يديك ولكن بطريقة صحيحة



1 اسمح بتدفق المياه
اجعل الماء يلامس ساعدك
يديك أيضاً وأجعلهما رطبان
بالكامل.



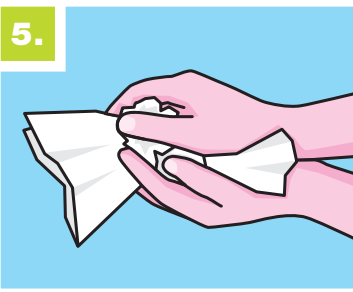
2 استخدام الصابون
قم باستخدام الصابونة أو
سائل تنظيف اليدين من خلال
موزع الصابون.



3 خذ وقتك.
رغ الصابون جيداً. بين أصابع
يديك وفي أطراف الأصابع.
وهذا يستغرق وقتاً بعض الشيء.
الأفضل أن يعد الأطفال خلال
ترغية الصابون من رقم 1 إلى
رقم 30.



4 ضع يديك تحت الماء
ضع اليدين بجميع أجزائها تحت
الماء. وأغسلها جيداً وتخلص
من رغوة الصابون جيداً.



5 جفيف اليدين
الأفضل القيام بذلك
من خلال قطعة
قماش.

أنا أحمي
نفسي
أنا
أحميك

العطس والسعال بطريقة صحيحة

1 احتفظ بهما ولا تشارك
الآخرين فيهما
لا تعطس أو تسعل في يديك،
ولكن قم بذلك عند مفصل
مرفق اليد، أو في منديل ورقي.
وابتعد عن الأطفال الآخرين.

2 نَظِّفْ أنفك
قم باستخدام منديل ورقي
لتنظيف الأنف. ولكن استعمله
مرة واحدة فقط.

3 تخلص من المنديل
لا تجعل هذه المناديل تتراكم
حولك.
لا تضع هذه المناديل في البنطال
أو في جيب الثوب. وبذلك
لا تجمعها.

4 أرمها في دلو
أرم المناديل الورقية هذه في
سلة المهملات.
ثم ضع عليها الغطاء. وبذلك
تكون انتهيت.

نصيحة أخرى
قم بغسل يديك
باستمرار عندما
تصاب بنزلات البرد.

عند الإصابة بنزلات البرد: يجب أن يتم العطس والسعال بشكل صحيح لأن ذلك يقلل من خطر انتقال العدوى لآخرين

تنتشر الفيروسات والبكتيريا عن طريق العدوى من
خلال الرزاز. وهذا يعني أن العدوى تنتقل عند السعال
والعطس من خلال الرزاز الصغير جداً. لذا من المهم
أن تكون هناك مسافة أكبر بينك وبين الآخرين عند
السعال أو العطس. وعدم السعال أو العطس في
يديك نهائياً. بل في منديل أو في كُمّ الرداء. عند مراعاة
الآخرين بنسبة بسيطة نستطيع أن نقلل كثيراً من
خطر انتقال العدوى.

يجب تهوية الأماكن
المغلقة بقدر
الإمكان ثلاث مرات
يوميًا لمدة عشر
دقائق. لأن هذا يقلل
من تركيز الفيروسات
في الهواء، وبالتالي
يحد من خطر
انتشار العدوى.



لمزيد من المعلومات يُمكنكم الاطلاع على

« في كتيب » أطفالنا"
دليل الآباء من أجل طفولة صحية وتطور أبنائهم في سن من 1-6 سنوات.
رقم طلب الكتيب: 11070000
عنوان طلب الكتيب: BZgA, 51101 مدينة كولونيا
أو عن طريق البريد الإلكتروني: order@bzga.de
« في كتيبات » أكبر بصورة صحية"
رقم طلب الكتيب: 11130000
عنوان طلب الكتيب: BZgA, 51101 مدينة كولونيا
أو عن طريق البريد الإلكتروني: order@bzga.de
« من خلال الموقع الإلكتروني
www.impfen-info.de
« أو من خلال من خلال الموقع الإلكتروني
www.kindergesundheit-info.de
« أو من خلال من خلال الموقع الإلكتروني
www.wir-gegen-viren.de



الناشرون

الناشرة:
المركز الاتحادي للتثقيف الصحي.
مدينة كولونيا.
جميع الحقوق محفوظة.

تصميم:
شركة co/zwo للتصميم. مدينة دوسلدورف

التاريخ: 07.2010
الطبعة:

رقم طلب النشرة الإعلانية: 62530100

يتم توزيع هذه النشرة مجاناً من قبل BZgA. ولا يمكن إعادة بيعها من قبل
المتلقي أو أي طرف ثالث.

أنا أحمي
نفسي
أنا
أحميك



النظافة الشخصية

حافظ على صحتك ببساطة:
نصائح للإنسان للحفاظ على
النظافة الشخصية.

معلومات للآباء والأمهات