



اجعل من اهتمامك بالنظافة الشخصية عادة دائمة

هناك عدد من النصائح المفيدة التي من شأنها أن تساعدك وعائلتك على تحويل النظافة الشخصية السليمة إلى عادة رتيبة في حياتكم اليومية. ستحصلون هنا على عدة نصائح محددة حول كيفية المحافظة على نظافة شخصية سليمة، لكي تتجنبوا معاً الكثير من الأمراض المعدية. فالنظافة الشخصية السليمة تقي من الأمراض الأخرى غير كوفيد-19 - كالإنفلونزا مثلاً.

اغسل يديك مراراً أو استعمل معقم اليدين

نظافة اليدين هي إحدى الطرق المثلى لوقف العدوى. ولذلك قم بغسل يديك غالباً بالماء والصابون، وعلم الأطفال الصغار أن يغسلوا أيديهم. إن كان غسل اليدين متعذراً، أو كان عليك غسل يديك غالباً، فيمكنك استعمال معقم اليدين بدلاً من ذلك.

في بعض الحالات، لا يمكن استبدال معقم اليدين بغسل اليدين. في حال زيارة المرحاض، وقبل إعداد الطعام وقبل الأكل وكذلك في حال اتساخ اليدين بشكل ظاهر، ينبغي دائماً أن تغسل يديك بالصابون، حيث إن تعقيم اليدين لا ينظف اليدين في هذه الحالات.

ابق في المنزل، إذا كنت مريضاً أو لديك أعراض على المرض

إن كانت لديك أو لدى طفلك أعراض على مرض معدٍ، أو أصبتما بمرض، فمن المهم أن تبقى في المنزل. وبهذه الطريقة، فأنتم تكسرون سلسلة العدوى وتضمنون عدم إصابة العائلة، ورفقاء الصف والزملاء والأصدقاء والآخرين، بالمرض.

ولذلك فمن المهم ألا تحضر أنت أو طفلك إلى المدرسة أو الأنشطة الترفيهية أو مكان العمل، إن كان أحدهما مريضاً أو لديه أعراض على مرض معدٍ.





اسعل واعطس في الكمّ - فهذا يوقف الجراثيم والفيروسات فلا تنتقل إلى الآخرين

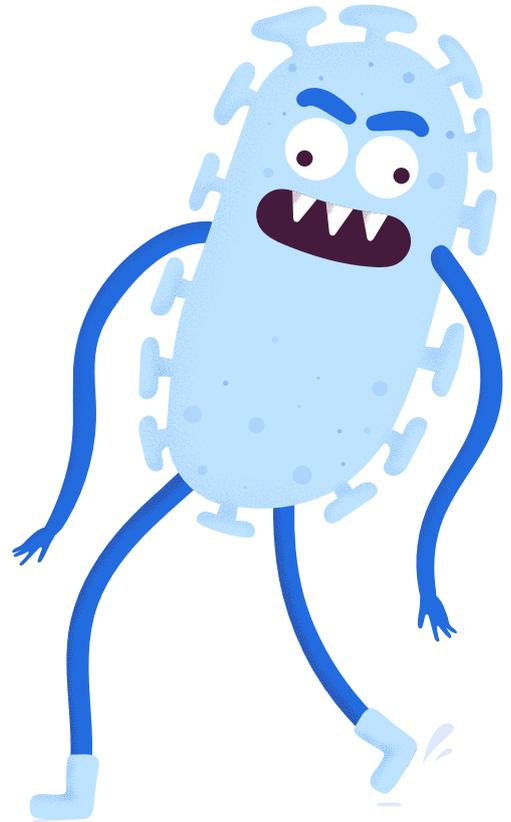
فالعطس والسعال ينقلان الأمراض المعدية - حتى ولو أبقى المرء فمه مغلقاً. قد تنتقل الجراثيم والفيروسات التي على اليد عبر الأسطح كقبضة الباب. ولذلك استعمل أكمامك وأرشد طفلك لاستعمال الكم عند السعال أو العطس.

قم بالتهوية وإيجاد تيار هوائي

حين تقوم بالتهوية في منزلك، فسيحدّ ذلك من مخاطر انتشار الأمراض المعدية. قم بالتهوية لما لا يقل عن مرتين، لمدة 5 دقائق في المرة الواحدة، إذا كنت أنت أو طفلك مصاباً بمرض. حين يجتمع العديد من الناس، فمن المفيد القيام بالتهوية باستمرار إن أمكن ذلك. والبديل هو القيام بذلك مرة في الساعة.

قم بالتنظيف - خاصة الأسطح التي يلمسها الكثيرون

التنظيف هو طريقة فاعلة لمكافحة انتشار الأمراض المعدية. حين تقوم بالتنظيف بالماء وأدوات التنظيف العادية، فمن المهم استعمال أقمشة ومماسح وقطع إسفنج نظيفة. أدوات التنظيف التي تستعمل عدة مرات، يجب غسلها بدرجة حرارة 60 درجة مئوية على الأقل. في حال وجود مرض في المنزل، ينبغي التنظيف بعناية فائقة - خاصة في مواطن الاحتكاك كمقابض الأبواب ومقابض الكهرباء وكذلك غرفة المراض.



احصل على اللقاح

اللقاح هو الشكل الأكثر فاعلية لمكافحة المرض. من المهم، بوجه خاص، قبول عروض اللقاح في برنامج لقاحات الأطفال، واللقاحات المضادة لكوفيد-19 والإنفلونزا. مفعول اللقاح طويل الأمد، وهو يقي من إصابتك أو طفلك بمرض خطير، ويحدّ من انتشار العدوى في المجتمع. تتمثل فاعلية اللقاحات في إنشاء جسمك، أو جسم طفلك، أجساماً مضادة للفيروس أو الجراثيم التي تلقّيتهم لقاحاً ضدها، بحيث يصبح لدى المرء مناعة أو يمرّ بمرحلة مرضية خفيفة.