

# اغسل يديك

مقدمة: يمكن بسهولة انتشار الجراثيم الضارة إلى بعضنا البعض. نظافة اليد يمكن أن تساعد في الحفاظ على صحتك ومنع انتشار الجراثيم. غسل اليدين بالشكل المناسب عن طريق تلبيل يديك ثم استخدام رغوة الصابون على مقدمة وخلف يديك وأصابعك وأظافرك لمدة 20 ثانية والشطف جيدًا والتجفيف بمنشفة نظيفة هو أفضل طريقة للتخلص من الجراثيم.

## الأنشطة الصحية

### الوقت

30 دقيقة - 3 أسابيع

### الصعوبة

متوسطة

### الموارد

خبز وملقط وأكياس  
بلاستيكية محكمة الغلق  
وقلم تحديد وصابون  
ومعقم لليدين ومنشفة  
نظيفة

### الخطوة 1

- استخدم ملقط نظيف لأخذ شريحة واحدة من الخبز وضعه بعناية في كيس بلاستيكي وقم بإغلاقه. قم بتسميتها باسم عينة تحكم.

### الخطوة 2

- استخدم ملقطًا نظيفًا وخذ شريحة واحدة من الخبز وافركها على مقبض الباب أو المكتب أو لوحة المفاتيح. ثم ضعه في كيس بلاستيكي مغلق. قم بتسميتها باسم سطح العينة.

### الخطوة 3

- بأيدي غير مغسولة، خذ شريحة واحدة من الخبز وضعها في كيس بلاستيكي محكم الغلق. قم بتسميتها باسم عينة غير مغسولة.

### الخطوة 4

- اغسل يديك بمعقم اليدين ثم خذ شريحة واحدة من الخبز وضعها في كيس بلاستيكي محكم الغلق. قم بتسميتها باسم عينة معقم اليدين.

### الخطوة 5

- استخدم تقنية غسل اليدين المناسبة ثم خذ شريحة واحدة من الخبز وضعها في كيس بلاستيكي محكم الغلق. قم بتسميتها باسم عينة غسل اليدين.

### الخطوة 6

- خذ كل العينات ووضعهما في مكان آمن. تحقق منها في غضون ثلاثة أسابيع لمعرفة مدى أهمية غسل اليدين في وقف انتشار الجراثيم.

