

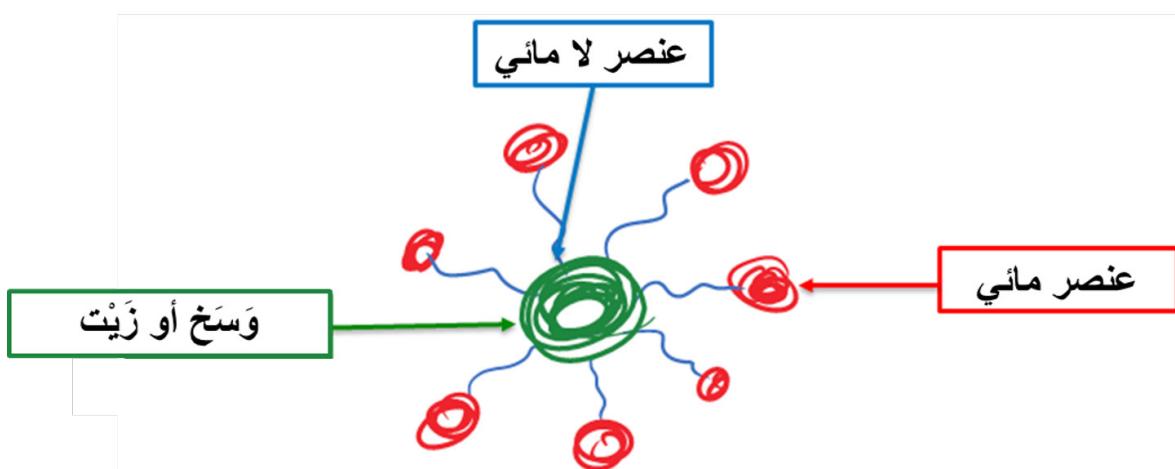


غسل اليدين أسئلة و أجوبة

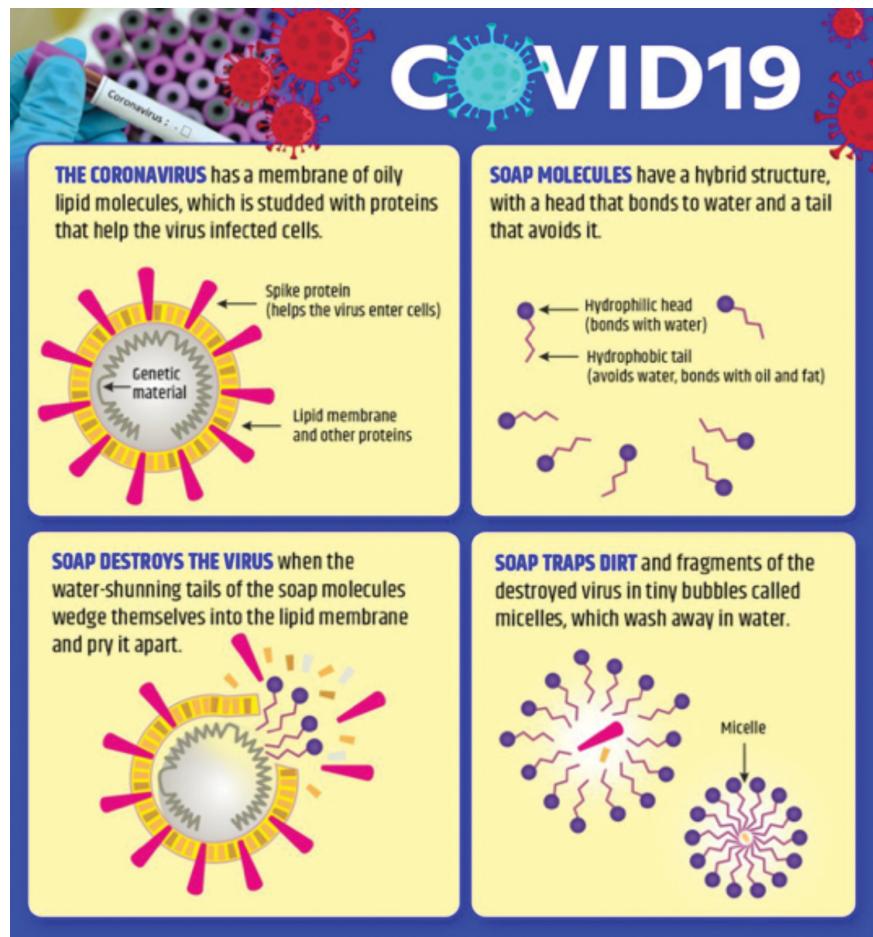
لماذا يعتبر غسل اليدين بالماء والصابون من الأساليب الفعالة للوقاية من كوفيد - ١٩ ؟

غسل اليدين بالصابون ، **بالتوازي مع أساليب الصحة العامة الأخرى**، سيكون مفتاحاً للحد من انتقال **كوفيد-١٩**. لكي نفهم سبب فعالية غسل اليدين في قتل وإزالة السارس - ٢ COV، من الضروري فهم كيفية عمل الصابون تحت المجهر.

في الصورة أدناه، تمثل النقطة الخضراء بعض الأوساخ أو الزيت الذي قد يكون على يدك. عادةً ما تتواجد مسببات الأمراض في الزيوت الطبيعية والرطوبة **على يدك**. في الصورة أدناه ، يظهر جزيء الصابون باللونين الأحمر والأزرق. جانب من جزيء الصابون (الجزء الأزرق) لا يحب الرطوبة، أي أنه لا يحب الماء، لذلك عندما تضع الصابون على يديك، فإن هذا الجانب من الجزيء يعلق بالزيت والأوساخ. الجانب الآخر من جزيء الصابون (الجزء الأحمر) يحب الرطوبة، أي أنه يحب الماء، لذلك عندما تضع الماء على يديك يعلق هذا الجانب من جزيء الصابون بالماء. لذا، عندما تغسل المياه فقاعات الصابون، تلقط تلك الفقاعات بشكل فعال جميع الأوساخ والزيوت ومسببات الأمراض من يديك وتزيلها بعيداً، لهذا السبب يعتبر الصابون وسيلة دفاع فعالة ضد جميع مسببات الأمراض. ومن المهم تذكير الناس بأهمية فرك اليدين جيداً للتوليد الكثير من الرغوة حتى يتمكن الصابون من دخول جميع الشقوق والثقوبات في الجلد حيث تفضل الفيروسات الاختباء.



إن الصابون لا يزيل SARS-COV-2 فحسب، بل يبطل مفعوله أيضاً. وذلك لأن السارس - ٢ COV فيروس **مُغَافِل**، أي أن طبقة الخارجية تتكون من غشاء دهني. فعندما تتلامس أطراف جزيء الصابون الذي لا يحب الماء مع هذا الغشاء الدهني، فإنه يتسبب في إذابته وتفكهه ، وبالتالي تدمير الفيروس. لمعرفة المزيد عن كيفية عمل الصابون [اقرأ هذا المقال](#). توضح الصورة أدناه كيف يزيل الصابون ويقتل السارس - ٢ COV.



المصدر:

الدكتور هارش فاردهان

هل يمكن استخدام الرماد لغسل اليدين؟

يمكن استخدام الرماد بفاعلية **لتنظيف اليدين عموماً**. إلا أن الماء مع الصابون معًا أكثر فاعلية **لقتل وإزالة سارس COV-2**. ويعتقد أن الرماد يزيل الجراثيم من اليدين بطريقة مختلفة عن الصابون - بشكل أساسى من خلال الاحتكاك. ومن غير الواضح ما إذا كان الرماد سيكون له نفس تأثير الصابون على فيروس كورونا كما لم يتم إجراء أي دراسات على ذلك.

لكن عندما يكون الصابون غير متواافر، فغسل اليدين بالرماد يكون أكثر فاعلية من غسل اليدين بالماء وحده. في حالة التوصية باستخدام الرماد، تأكد من أن الأشخاص يستخدمون الرماد الأبيض من وسط النار عندما تبرد. لأن الرماد الأبيض يعتبر الأكثر تعقيماً، حيث يتم تسخينه عند أعلى درجة حرارة. لكن من الضروري الوضع في الاعتبار أن غسل اليدين بالرماد ليس مرغوباً من حيث الشكل ولا يمنحك اليدين الرائحة الجيدة كما يفعل الصابون، فقد يؤدي تشجيع استخدام الرماد إلى تثبيط الناس عن ممارسة غسل اليدين. كما نوصي أيضاً بتذكير الناس بأنه يمكن استخدام أي نوع من الصابون لغسل اليدين. لمزيد من المعلومات، راجع قسم "هل بعض أنواع الصابون أكثر فاعلية من غيرها؟"

توصيات :

- لا يوجد دليل على فعالية الرماد في إزالة أو قتل السارس - COV - ٢ .
- في الأماكن التي يندر فيها الصابون، نبه الأشخاص أن أي نوع من أنواع الصابون فاعل في غسل اليدين.
- في حالة عدم وجود خيارات أخرى ، يجب تشجيع غسل اليدين بالرماد لأنها أكثر فعالية من غسل اليدين بالماء وحده.



هل بعض أنواع الصابون أكثر فعالية من غيرها ؟

جميع أنواع الصابون تزيل وتقتل فيروسات الكورونا بشكل فعال. لذا إياً كان اختيارك في شراء صابون غالٍ أو رخيص. **قوالب صابون** أو صابون سائل، أو قمت باستخدام مسحوق غسل الملابس أو مسحوق غسيل الأطباق فالنتيجة واحدة وهي بيدين نظيفتين. كلما زادت كمية الصابون المستخدمة كان ذلك أفضل.

الصابون المضاد للبكتيريا ليس أكثر فعالية في الأوضاع الاجتماعية تلك وتحت ظروف الاستخدام العادي (أي عندما لا يتم غسل اليدين لمدة طويلة بعناية كما هو الحال

في التجارب المعملية). يعتقد أن هذا بسبب الطريقة التي يعمل بها الصابون على المستوى الميكروبيولوجي (انظر "لماذا يعمل غسل اليدين بالصابون بشكل جيد جداً لمنع كوفيد-١٩؟") وأنه يستغرق بعض الوقت لتنشيط الخصائص المضادة للميكروبات، فهذا هو الوقت الكافي لإزالة معظم مسببات الأمراض من اليدين. يُوصى باستخدام الصابون المضاد للميكروبات في مرافق الرعاية الصحية، ومن المهم التأكد من أن أحواض غسل اليدين لن تكون منطقة تجمع لمسببات الأمراض في هذه الأماكن.

استخدام الصابون الأكثر جاذبية قد **يزيد الرغبة في غسل اليدين** وبالتالي يسهم في تنمية العادات الحميدة. وعلى وجه الخصوص يعتبر الصابون السائل أكثر جاذبية في العديد من الأماكن.

هل يجب تشجيع غسل اليدين بالمياه المعالجة بالكلور ؟

ليس من الضروري استخدام الماء المعالج بالكلور لغسل اليدين أثناء تفشي كوفيد-١٩، حيث أن الصابون والماء فعالان للغاية في قتل وإزالة سارس COV-٢ من اليدين (انظر: "لماذا يعتبر غسل اليدين بالصابون فاعلاً لمنع كوفيد-١٩؟"). إن استخدام الماء المعالج بالكلور **يقتل الفيروسات** ولكنه قد يتسبب أيضاً في تهيج الجلد أو العين، لذا **توصي منظمة الصحة العالمية** باستخدام الصابون والماء أو معقم اليدين الذي يحتوي على الكحول لأنهما لطيفان على الجلد في الوقت الحالي.

وفي بعض المناطق ، كتلك التي تأثرت حديثاً بتفشي فيروس إيبولا، قد تكون هناك ممارسات لغسل اليدين بالكلور لمكافحة انتشار المرض. في هذه الظروف ، قد يكون من الأفضل تشجيع استخدام المياه المعالجة بالكلور في مرافق غسل اليدين العامة (ولكن فقط إذا ثبت أنه من الصعب الترويج لغسل اليدين بالصابون). يمكن اعتبار المياه المعالجة بالكلور بديلاً في الأماكن التي تكون فيها إمدادات الصابون محدودة. لا يجب الترويج للمياه المعالجة بالكلور كخيار لغسل اليدين في المنزل. الكلور **مادة كيميائية خطيرة**، ومن المهم تخزينه والتعامل معه بحرص.

إذا تم تحضير المياه المعالجة بالكلور لغسل اليدين ، فيجب استخدام محلول ٥٪٪. اتبع تعليمات مركز السيطرة على الأمراض كما هو موضح أدناه.

Making hand washing solution from 5% liquid bleach

Use the MILD chlorine water to wash hands.
Make new MILD chlorine water every day.

1 + **2** = **3**

Mix 14 tablespoons of 5% bleach into 20 liters of water every day. Stir well. Label bucket MILD 0.05%.

Making hand washing solution from HTH chlorine powder

Use the MILD chlorine water to wash hands.
Make new MILD chlorine water every day.

1 + **2** = **3**

Mix 1 tablespoons of HTH chlorine powder into 20 liters of water every day. Stir well. Label bucket MILD 0.05%.

Stir well and wait 30 minutes.

Use the MILD chlorine water to wash hands.

**Do NOT drink chlorine water.
Do NOT put chlorine water in mouth or eyes.**

C521608-B November 1, 2014

U.S. Centers for Disease Control and Prevention

المصدر: مركز السيطرة على الأمراض

ملخص التوصيات:

- غسل اليدين بالماء المعالج بالكلور(٥٪٪) فعال ضد السارس ٢ - COV - ولكنه غير ضروري.
- يجب تشجيع غسل اليدين بالصابون أو مرطب الكحول لتعقيم اليدين.

ما العمل إذا كان الصابون نادر الوجود؟



من النادر عدم وجود صابون على الإطلاق ، بل يتم إعطاء الأولوية لاستخدام الصابون المتواافق لديهم **لهمان أخرى** مثل الاستحمام، وغسل الملابس، وغسل الأطباق. إذا كان هذا هو الحال فعليك أن تحاول تذكير الناس باستخدام مسحوق الصابون. ذكر الأشخاص في منطقتك أن أي نوع من الصابون يمكن استخدامه لغسل اليدين (انظر "هل بعض

صورة لنشأة عامة لغسل اليدين في تنزانيا، حيث قاما بعمل موزع مسحوق الغسيل من زجاجة.

أنواع الصابون أكثر فعالية من غيرها؟“) بما في ذلك الصابون الرخيص الذي يستخدم في العادة لغسيل الملابس. يمكن أن تقترح على الناس إعداد الماء المخلوط بالصابون (انظر“كيف يمكن استخدام الماء المخلوط بالصابون“). إذا كنت تعمل في منطقة يصعب فيها الحصول على الصابون فإن الرماد يمكن أن يكون أفضل من غسل اليدين بالماء فقط (انظر‘هل يمكن استخدام الرماد في غسل اليدين؟’).

هل يمكن استخدام الماء المخلوط بالصابون ؟

لقد ثبت أن الماء المخلوط بالصابون يزيل مسببات الأمراض من اليدين بشكل فعال ويكون بديلاً مقبولاً وبأسعار معقولة لقوالب الصابون أو الصابون السائل. يمكن استخدام صابون غسيل الملابس في المنازل حيث يكون صابون غسل الأيدي غير متوا افر، ويمكن أن يكون حلأً عملياً بشكل خاص لتعزيز استخدام الصابون في مرافق غسل اليدين العامة. إلا أن الناس غالباً ما يشعرون بعدم الارتياح عند التناوب على استخدام نفس قالب الصابون في الأماكن العامة ، لذا فإن الماء المخلوط بالصابون يكون أكثر قبولاً. ومع ذلك، في حالة استخدام الماء والصابون في هذه الظروف ، قد يحتاج شخص ما إلى إعادة ملئه بالماء والصابون بانتظام.

يمكن تجهيز الماء المخلوط بالصابون باستخدام مسحوق الغسيل أو الصابون السائل. لكن يجب الحرص على عدم تخفيف الصابون أكثر من اللازم لدرجة تؤثر على فعاليته. إذا اخترت تخفيف الصابون، فيجب التأكد من أنه لا يزال قادرًا على إنشاء رغوة جيدة في غضون ثوانٍ، لأن ذلك مهم لإزالة الصابون من اليدين بشكل فعال (انظر ‘لماذا غسل اليدين بالصابون يعمل بشكل جيد لمنع كوفيد -١٩’).

فيما يلي مثال تصويري لكيفية خلط الماء ومسحوق الغسيل وكيفية عمل موزعات.



زجاجة بلاستيكية مستعملة سعة ١,٥ لتر + ٣٠ جم مسحوق غسيل ملابس



أضف مسحوق الغسيل إلى الماء



رج الزجاجة جيداً



قم بعمل ثقب في الغطاء



ماء مخلوط بالصابون

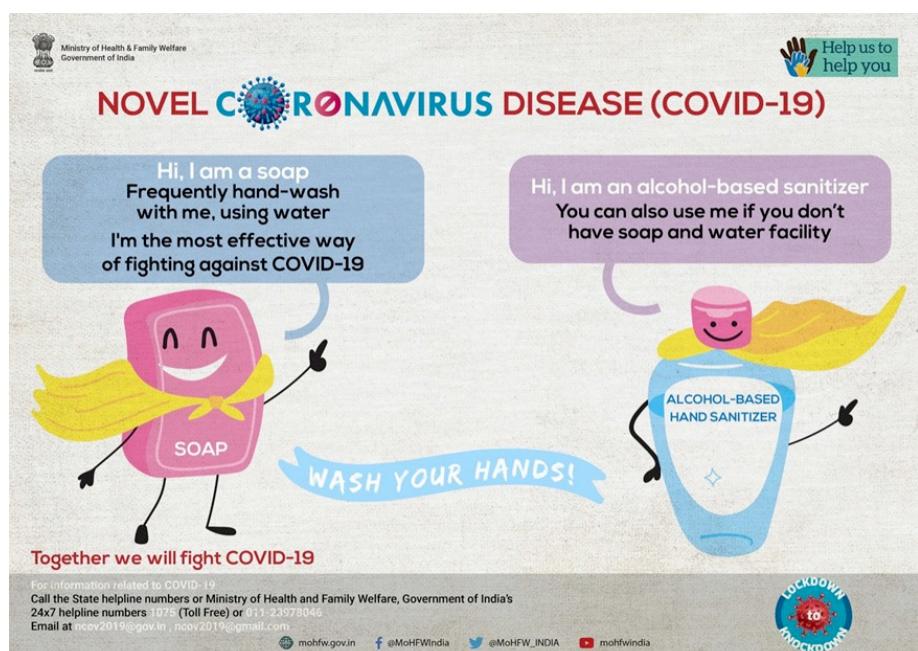


اغسل يديك

هل فرك اليدين بسائل تعقيم كحولي أفضل من الصابون؟

غسل اليدين بالصابون هي الطريقة الأكثر شيوعاً لإزالة السارس-CoV-2 من اليدين. وذلك لأن الصابون فعال في إزالة الفيروس وقتلها، ولأن الصابون متواافق بأسعار معقولة. كما أنه لطيف على اليدين ولا يسبب الاستخدام المتكرر تهيجاً في الجلد. يعتبر سائل فرك اليدين الذي يحتوي على الكحول فعالاً ضد الفيروس ولكن أقل تداولاً وغالباً ما يكون أكثر تكلفة. يوصى بأن يكون فرك اليدين بسائل يحتوي على الكحول حالاً بديلاً عندما يكون غسل اليدين بالصابون صعباً أو غير عملي (كأن يكون الشخص خارج منزله).

يجب أن يحتوي سائل فرك اليدين على **كحول على الأقل حتى يكون فعالاً** (راجع الجزء الخلفي من الزجاجة للحصول على معلومات). المنتجات الجديدة من سائل تدليك اليدين المحتوى على الكحول لا تسبب تهيج الجلد لأنها تحتوي عادة على ملطفات الجلد لمنع جفافه. لهذا السبب، لا يوصى بالتشجيع على استخدام وصفات المنزلية لفرك اليدين التي تحتوي على الكحول. لمعرفة المزيد عن الانطباعات المرتبطة بالمخاطر مطهرات اليدين، اقرأ هذه [المقالة من منظمة الصحة العالمية](#).



هل يجب التشجيع على غسل اليدين باستمرار أثناء تفشي كوفيد-19؟

عادة ما نركز على غسل اليدين في الأوقات التالية:

- قبل إعداد الطعام.
- قبل تناول الطعام أو قبل إطعام طفل صغير.
- بعد الخروج من الحمام.
- بعد تنظيف مؤخرة الطفل.

ويجب التشجيع على استمرار غسل اليدين بالصابون في الأوقات السابقة الذكر في حال تفشي كوفيد-19. لكن منع انتشار كوفيد-19 من الأفضل التشجيع على غسل اليدين في الأوقات التالية أيضاً:

- بعد الكحة أو العطس.
- عند الدخول أو الخروج من المنزل أو أي مبني.
- بعد الاتصال الجسدي مع أي شخص خارج منزلك.
- بعد لمس الأسطح عندما تكون خارج المنزل (مثل مقابض الأبواب ، الدرابزين ، النقود ، إلخ).
- بعد زيارة الأماكن العامة، بما في ذلك وسائل النقل العام والأسواق وأماكن العبادة.
- قبل وأثناء وبعد رعاية شخص مريض.

قد تكون هناك أوقات إضافية ذات صلة بالمكان الذي تتعامل معه. إذا لم يكن من الممكن غسل اليدين فوراً بعد الاتصال بأي مما سبق (على سبيل المثال أثناء وجودك في مكان عام)، يجب توخي الحذر لتجنب لمس الوجه. ويجب غسل اليدين مباشرة بعد العودة إلى المنزل.



المصدر: الشراكة العالمية لغسل اليدين

This Global Handwashing Partnership document is made possible by partners Colgate-Palmolive, Esity, FHI 360, Gordon and Betty Moore Foundation, P&G, UNICEF, Unilever, USAID, World Bank, and WSSCC.
www.globalhandwashing.org

ماذا يمكن أن نفعل في المناطق التي تعاني من ندرة حقيقة في المياه؟

عندما تكون المياه شحيحة، عادة ما يعطي الناس الأولوية لاستخدام الماء في **أغراض أخرى غير غسل اليدين** - أشياء مثل الشرب والاستحمام وغسيل والأطباق. في مثل هذه الأماكن، قد يقوم الناس فقط بـ **بشطف أيديهم بالماء بدلاً من استخدام الصابون** ، لأنه يعتقد أن استخدام الصابون يزيد من استهلاك المياه. المهمة السلوكية الرئيسية في المناطق

التي تعاني من ندرة المياه هي اقناعهم باعتبار غسل اليدين بالصابون أكثر أهمية من المهام المنزلية الأخرى في هذا الوقت. يمكن غسل اليدين مع استهلاك الكثير من الماء ولكن يمكن غسل اليدين بكمية صغيرة نسبياً من الماء. بلل اليدين أولاً. ثم ضع الصابون. إذا كنت تستخدم المياه من الصنبور، فتأكد من إيقاف جريان الماء أثناء غسل يديك. اشطف يديك حتى تتم إزالة كل الصابون بوضوح. في بعض البلدان، يستخدم الناس المياه الناتجة عن غسل اليدين لري الزهور. من الممكن أيضاً القيام بأنشطة لتوضيح أن غسل اليدين بالصابون يستهلك كمية أقل من الماء مما يتوقعونه من خلال مقارنته بمهمة أخرى يقومون بها بانتظام في المنزل، على سبيل المثال: صنع الشاي أو القهوة.

هناك أيضاً بعض الإضافات البسيطة لغسل اليدين والتي تقلل من تدفق المياه مما يسمح بغسل اليدين بأقل كمية من الماء. من بينها [SpaTap](#)، [و الحنفية من نوع the Drop Oxfam](#) كما هو موضح أدناه من اليسار إلى اليمين. حتى الحاوية البسيطة على شكل دلو مع حنفية ثبت أنها تستخدم كمية أقل من سكب الماء من إبريق.



بدلاً من ذلك ، هناك طرق بسيطة لتقليل تدفق المياه. الصور أدناه توضح مثال على استخدام علبة ومسمار للتحكم في تدفق المياه.

من الممكن أيضاً استخدام المياه العكرة لغسل اليدين (راجع "هل يمكنني استخدام المياه العكرة أو المياه غير النظيفة لغسل اليدين؟").



هل يمكنني استخدام المياه العكرة أو المياه غير النظيفة لغسل اليدين؟

نعم، لا يجب أن تكون المياه المستخدمة في غسل اليدين نظيفة مثل مياه الشرب. أظهرت الدراسات أنه إذا غسلت يديك بالصابون ومياه شديدة التلوث نسبياً، فستبقى يديك نظيفة. يوضح هذا مدى فعالية الصابون في إزالة مسببات الأمراض من اليدين (المزيد من المعلومات انظر "لماذا يعمل غسل اليدين بالصابون بشكل جيد جداً لمنع كوفيد-١٩؟"). لذلك إذا كانت المياه شحيلة في مكان عملك، فقد تتمكن من إقناع الناس بالحفاظ على المياه التي يستخدمونها الغسيل الملابس، على سبيل المثال، وتخيّلها لاستخدامها في غسل اليدين. ومع ذلك، فيجب ملاحظة أنه في العديد من الأماكن لا يُعد إعادة استخدام المياه بهذه الطريقة مقبولاً من الناحية الثقافية، خاصةً إذا كانت المياه مخلوطة بالصابون.

هل الاشتراك مع الآخرين في استخدام الماء لغسل اليدين آمن؟

لا يزال استخدام الماء غير النظيف لغسل اليدين فعالاً في إزالة مسببات الأمراض (المزيد من المعلومات انظر "هل يمكنني استخدام المياه العكرة أو المياه غير النظيفة لغسل اليدين؟"). لا توجد في الوقت الحالي دراسات حول إعادة استخدام مياه غسل اليدين في حالة كوفيد-١٩، لذا يصعب تقييم المخاطر التي قد تحدث. غير أننا نعلم في الوقت الحالي أن الماء ليس مصدراً لانتقال كوفيد-١٩ ولكن يمكن أن يستمر سارس-٢ COV في الماء لمدة يومين إذا لم يتم معالجته. لذلك ننصح الأشخاص بتجنب إعادة استخدام مياه غسل اليدين في الوقت الحالي. ليس من الضروري اتخاذ أي تدابير خاصة لمعالجة مياه غسل اليدين، ولكن ثبت أن الكلور يعطّل سارس-٢ COV في المياه العادمة.

هل تتشكل المرافق العامة لغسل اليدين خطراً؟

بعض المرافق العامة لغسل اليدين تتشكل خطراً ضئيلاً بإعادة التلوث. ومع ذلك، فإن عدم توافرها من شأنه أن يخلق قلقاً أكبر بكثير بشأن انتقال العدو. يمكن تلوث اليدين عند الانتهاء من غسل اليدين عند إيقاف الصنبور - الذي قد يكون متسبحاً منذ لمسه في البداية. لكن هناك بعض الأمثلة الرائعة لمرافق غسل اليدين بدون لمس للتخفيف من هذه المشكلة. تستخدم معظمها دواسات القدم للتحكم في الماء والصابون. كما قام آخرون بإنشاء تعديلات لاتتطلب اللمس في منشآت نموذجية لغسل اليدين. ومن أكثر الحلول بساطة الصنبور الذي يعمل دون لمسه. تم توفير التعليمات الخاصة ببناء صناییر الضغط بالقدم بعدة لغات هنا.

حتى إذا كنت تستخدم دلواً في مرافق لغسل اليدين، فإنها تأتي عادة مع ذراع تشغيل / إيقاف لصب المياه. الشيء الجيد في هذا النوع (على عكس الصنبور الذي يتم تشغيله وإيقافه باليد) هو أنه يمكن دفعه بالمرفق أو الذراع لإيقافه، وبالتالي التخفيف من مخاطر التلوث. شاهد هذا الفيديو لمشاهدة مثال توضيحي.

في العديد من البلدان، يقوم بعض الأفراد بإنشاء محطات غسل اليدين بالقرب من الأسواق بتمويل من أصحاب المشاريع الصغيرة أو المنظمات الأخرى التي تدفع "مراقب النظافة" لضمان توفر الصابون والماء في المرافق العامة بشكل مستمر. في هذه الحالة، يمكن للشخص الذي يراقب المحطة تشغيل الصنبور وإيقافه لكل شخص حتى يتتجنب تعدد الأيدي التي تلمس الصنبور. إذا كانت مؤسستك تخطط لدفع أموال ملaque مراقبة مراقب غسل اليدين، يرجى النظر في استدامة هذا النهج أو كيف سيتم وقفه مستقبلاً. بالإضافة إلى ذلك، يمكنك تعزيز التنظيف المنتظم للحنفيات في المرافق العامة.

هل تسبب قوالب الصابون نقل كوفيد-١٩؟

في الوقت الحالي، هناك الكثير من القلق من الأسطح الملوثة بالفيروس، لذا فالقلق من انتقال العدوى من خلال استخدام قوالب الصابون أمرٌ مبرر. كما أن البكتيريا والفيروсов يمكن أن تنتقل إلى الصابون أثناء غسل اليدين. ووُجدت بعض الدراسات أن معظم قوالب الصابون تحتوي على ٥-٢ كائنات دقيقة في المتوسط في أي وقت. ومن المثير للدهشة ما أظهرته الدراسات أنه بعد استخدام قالب الصابون الملوث لم يكن على الأيدي آثار لسببات الأمراض، وأن الأيدي نظيفة بنفس القدر مقارنة باستخدام قالب صابون لم يستخدم من قبل. تشير مثل هذه الدراسات إلى أنه لا يوجد خطر للإصابة بالعدوى إذا تم تداول نفس قالب الصابون في هذا الوقت. من المحتمل أن يكون السبب في عدم انتقال العدوى هو الطريقة التي يعمل بها الصابون على المستوى المجهري (انظر: "لماذا يعمل غسل اليدين بالصابون بعنایة لمنع كوفيد-١٩؟").

ما أنواع مراافق غسل اليدين التي يجب أن نبنيها؟

التصاميم البسيطة لغسل اليدين جيدة في الوقت الحالي. وحسب ما أوصت به منظمة الصحة العالمية، فإن المهم في هذا الوقت هو أن هذه المراافق **متاحة على نطاق واسع**. توصي منظمة الصحة العالمية بوجوب وضع مراافق غسل اليدين بالماء والصابون في الأماكن العامة التالية:

- عند مدخل كل مبنى، للاستخدام عند الدخول والخروج.

- في جميع محطات الحافلات والقطارات والمطارات والموانئ البحرية.

نوصي بأن تتمركز مراافق غسل اليدين في جميع الأسواق ومواقع بيع الطعام ونقاط توزيع المياه.

نوصي بوضع العوامل التالية في الاعتبار عند اختيار أو تصميم مراافق غسل اليدين :

- ما هي التصميمات التي يسهل إنتاجها بسرعة؟

- ما هي التصميمات التي يمكن للجميع استخدامها (بما في ذلك الأطفال والبالغين وذوي الإعاقة)؟

- ما هي التصاميم "الخالية من اللمس" أو تُقلل من احتمالية إعادة التلوث؟

- كيف يمكنك التأكد من ديمومة استبدال الصابون والماء وتنظيف مراافق غسل اليدين والصنابير بانتظام؟

- ما هي التصاميم القوية التي ستستمر في العمل في ظل تزايد وتيرة الاستخدام؟

تم إعداد هذا **الدليل من قبل "اغسلهم Wash'em"** قبل تفشي كوفيد-١٩ ولكن يقدم بعض الأمثلة لمراافق غسل اليدين ويصف كيفية العمل مع المجتمعات لتصميم مراافق غسل اليدين التي تحسن هذا السلوك.

هل صنابير الضغط بالقدم مناسبة؟

التصاميم المشابهة **لصنابير الضغط بالقدم** يمكن عمل نسخ منها بسرعة. ولكن صنابير الضغط بالقدم عرضة للكسر بسهولة. وإذا قمت بإعداد صنابير الضغط بالقدم، فيجب عليك أيضًا إعادة ملء المياه والصابون بانتظام. كما أنه من السهل الترويج لصنابير الضغط بالقدم ليتم استخدامها في المنزل خلال هذه الفترة لأنها منخفضة التكفة.



كيف ينبغي تجفيف اليدين؟

يلعب تجفيف اليدين دوراً مهماً في تنظيف الأيدي ومنع إعادة التلوث. في الأماكن ذات الدخل المرتفع، يمكن استخدام المناشف الورقية أو مجففات الهواء الكهربائية لتجفيف اليدين بفعالية. إلا أن هذه البدائل ليست متاحة أو مجدهية في العديد من البيئات ذات الدخل المنخفض والمتوسط، لذلك غالباً ما يوصي الناس بنفخ اليدين لتجفيفهما. فإذا عاد الناس مباشرة إلى أنشطتهم اليومية بعد غسل اليدين، فقد يسبب ذلك مشكلة لأن الأيدي المبللة يمكنها التقاط المزيد من مسببات الأمراض من الأسطح التي تلمسها. الخبر السار هو أن دراسة في زيمبابوي وجدت أن تجفيف اليدين باستخدام المناشف النظيفة أو حتى على الملابس المتسخة يمكن أن يكون أكثر فعالية في إزالة أي بكتيريا متبقية على اليدين من مجرد تجفيف الهواء (بتحريكهما في الهواء).



هذا الدليل الإرشادي تم بدعم سخي من مواطنين أمريكيين من خلال الوكالة الأمريكية للتنمية الدولية (USAID).
المحتوى تحت مسؤولية CAWST، ACF، LSHTM، ولا يعبر بالضرورة عن وجهة نظر هيئة المساعدات الأمريكية أو حكومة الولايات المتحدة.