هل يمكن أن يكون هناك يوم عالمي لغسل اليدين؟ فيروس كورونا يقول: نعم.

www.nasainarabic.net
@NasaInArabic NasaInArabic NasaInArabic NasaInArabic NasaInArabic

(حقوق الصورة: iStockphoto/Dejan Ristovski)

يُعتبر غسل اليدين بانتظام إحدى أفضل الطرائق للتخلص من الجراثيم، وتجنب نقلها للآخرين سواء كنت في عملك أو حتى في المنزل، فالأيدي هي السبيل الأشيع لانتقال الجراثيم مسببةً بذلك مرض ووفاة الكثير من الناس حول العالم، وفي ظل جائحة كوفيد-19، ظهرت أهمية الممارسات السليمة لتنظيف اليدين في الحد من نقل العدوى وانتشار المرض، على أن تُتَّبَع هذه الممارسات في إطار تنفيذ مجموعةٍ شاملةٍ من تدابير الوقاية، وهنا تبرز أهمية اليوم العالمي لغسل اليدين؛ إذ تدعو منظمة الصحة العالمية في هذا اليوم إلى تحقيق إجراءات فعالة لنظافة اليدين، خاصةً لدى العاملين في مجال الرعاية الصحية، لأننا ومن خلال هذا النشاط البسيط الذي لا يستغرق سوى بضع ثوانٍ نكون قد أسهمنا في إنقاذ الكثير من الأرواح.

- متى نغسل يدينا؟ وكيف؟

تستطيع حماية نفسك والآخرين من حولك بغسلك يديك من وقتٍ لآخر، خصوصًا في هذه الحالات التي يمكن أن ينتشر فيها العامل الممرض أو تصاب به:

1-قبل وبعد الاعتناء بشخص مريض يعاني من الإسهال أو الإقياء.

2-قبل وبعد تحضير الطعام وتناوله.

3-بعد تغيير حفاضات الرضيع، أو تنظيف الطفل بعد استخدامه للمرحاض.
4-بعد لمس حيوان، أو لمس طعامه الخاص، أو فضلاته.
5-بعد لمس القمامة وإفراغها.

وخلال جائحة كورونا، أصبح واجبًا على الجميع غسل اليدين بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل، أو استخدام مطهّر خاص لليدين قبل وبعد:
1-التنقل في الأماكن العامة.
2-ملامسة الأشياء أو الأسطح التي تُلمَس باستمرار من قِبل الآخرين، مثل: قبضة الباب، أو عربات التسوق، أو شاشات الصراف الآلي.
3-لمس القناع الواقي (الكِمَامة)، أو لمس العينين، أو الأنف، أو الفم.

يهدف مركز السيطرة على الأمراض والوقاية منها **CDC** من خلال حملته (الحياة أفضل مع أيدٍ نظيفة) على تشجيع البالغين لجعل غسل أيديهم جزءًا أساسيًا من نشاطهم اليومي، كما يُشَجِّع الآباء والأمهات على غسل أيديهم أمام أطفالهم ليكونوا قدوةً لأطفالهم في ذلك، وقد وُضِعَت عدة إرشادات لتوضيح كيفية غسل اليدين بطريقة صحيحة، وذلك بناءً على العديد من الدراسات.

الخطوة الأولى: بَلِّل يديك بالمياه الجارية النظيفة، ثم أغلِق الصنبور، وضع الصابون على يديك. يجب استخدام المياه الجارية وليس المياه الراكدة في حوض؛ لاحتمال تلوث المياه الراكدة نتيجة استخدامٍ سابقٍ لها. بالنسبة لحرارة الماء، فلم يظهر لها أي تأثير أو أهمية في إزالة الجراثيم، ومع ذلك قد يتسبب الماء الساخن في تهييج الجلد.

الخطوة الثانية: فرك اليدين بالصابون لمدة لا تقل عن 20 ثانية؛ شاملين بذلك ظهر اليد وبين الأصابع وتحت الاظافر، ومن ثم شطفهما بالمياه الجارية. يُعَدُّ استخدام الصابون مع الماء أكثر فعاليةً، لأن المواد الداخلة في تركيبه تدفع الميكروبات خارج الجلد، وبوجود الصابون يميل الناس لفرك أيديهم بشكل أشمل.

الخطوة الثالثة: تجفيف اليدين بمنشفة نظيفة أو تجفيفهما بالهواء، وذلك لأن الجراثيم يمكن أن تنتقل بسهولة أكبر من وإلى الأيدي الرطبة.

بذلك يكون اليوم العالمي لغسل اليدين بمثابة تذكير سنوي بأن غسل اليدين بالماء والصابون إحدى أهم وأفضل الخطوات التي يمكننا القيام بها للحفاظ على حياة سليمة خالية من الأمراض.

- التاريخ: 15-10-2021
- التصنيف: طب

#كوفيد_19 #غسل اليدين #الجراثيم

المصادر

- who.int

- cdc.gov
- who.int

المساهمون

- إعداد
  - فاتن حيدر
- مُراجعة
  - كنانة حمادي
- تحرير
  - رأفت فياض
- تصميم
  - احمد صلاح
- نشر
  - احمد صلاح