

صفحه اول:

بهداشت دستها در مدارس: آنچه معلمان و دانش آموزان باید بدانند

در دوران پاندمی ویروس کرونا بمنظور پیشگیری از سرایت و پراکندگی بیشتر بیماری روز بروز بر اهمیت نظارت بر قوانین بهداشتی افزوده می شود. علاوه بر انتشار عفونت از طریق قطرات ریز تنفسی، دستهای ما منبع عمده ی انتقال عفونت می باشند که تنها با بهداشت منظم دستها قابل پیشگیری است.

سمت چپ صفحه:

شستشوی دستها:

چه موقع؟

- قبل از غذا خوردن
- بعد از استفاده از دستشویی
- وقتی از بیرون وارد منزل می شویم
- بعد از فین کردن و گرفتن بینی

چگونه؟

- دستها را با دقت خیس کنید ترجیحا با آب سرد تا ولرم. سپس شیر آب را ببندید.
- دستها را بمدت ۲۰ تا ۳۰ ثانیه کاملا با صابون بشویید، نوک انگشتان و لابلاهی انگشتان را فراموش نکنید.
- دستها را آب بکشید و سپس شیر آب را با آرنج خود یا با دستمال کاغذی یا دستمال توالت ببندید.
- دستتان را با دستمال یکبار مصرف خشک کنید.

سمت راست صفحه:

ضد عفونی کردن دستها:

چه موقع؟

- در صورتی که امکان شستشوی دست نباشد.
- زمانی که در راه سفر هستید.
- پس از استفاده از وسایل نقلیه ی عمومی.
- بعد از لمس کردن سطوح پر مصرف (مانند دستگیره ها، دکمه آسانسور و ماشینهای ATM)
- بعد از فین کردن و گرفتن بینی.

صبح هنگام خروج از منزل بیاد داشته باشید که محلول ضد عفونی کننده ی دست را با خود ببرید.

چگونه؟

- مقدار کافی از محلول ضد عفونی کننده را در کف دست خود بریزید. میزان محلول باید بحدی باشد که برای خیس کردن کامل تمامی سطوح دست کافی باشد.

- با دقت و بمدت ۳۰ ثانیه محلول را روی دستها بمالید و همه ی سطوح دست را با آن خیس کنید.
- توجه خاصی به نوک انگشتان و انگشتان شست داشته باشید زیرا این دو منطقه بیشترین غلظت میکروبها را دارند.
- تا زمانی که دستهایتان کاملا خشک نشده به چیزی دست نزنید.

صفحه دوم: تکرار صفحه اول است و ترجمه آن شبیه صفحه اول است.

انتهای صفحه دوم:

نکته ی بسیار مهم:

صورت خود را با دست لمس نکنید زیرا باکتریها و ویروسهای زیادی ممکن است بدین طریق در صورت شما کلونیزه شوند.

مرتب و تمیز باشیم:

بهداشت مدارس باید بدقت مورد نظارت قرار گیرد. مواد ضد عفونی کننده باید همیشه با دقت مورد استفاده قرار گیرند. اگر سوالی داشتید یا نیاز به کمک داشتید از معلمین خود بپرسید.

صفحه سوم:

بالای صفحه:

شستشوی دستها را بخوبی انجام دهیم:

چرا؟

- ویروسها و باکتری هایی که با چشم دیده نمی شوند روی دست شما رشد و زندگی می کنند.
- زمانی که دستتان را با صابون می شوئید، به آسانی ویروسها و باکتریها را از پوست خود شسته و از مضرات آنها در امان می مانید.
- در هر حال به صورت خود دست نزنید!

باکس سمت چپ:

شستشوی دستها:

چه موقع؟

- قبل از غذا خوردن
- بعد از استفاده از دستشویی

- وقتی از بیرون وارد منزل می شویم
- بعد از فین کردن و گرفتن بینی

باکس سمت راست:

چگونه؟

- دستها را با دقت خیس کنید ترجیحا با آب سرد تا ولرم. سپس شیر آب را ببندید.
- دستها را بمدت ۳۰ ثانیه کاملا با صابون بشویید، نوک انگشتان و لابلاهی انگشتان را فراموش نکنید.
- دستها را آب بکشید.
- دستتان را با دستمال یکبار مصرف خشک کنید.