

دليل العاملين في المجال لغسل الأيدي



صحة سان دييغو بين

يديك



مقاطعة سان دييغو
إدارة الصحة والجودة البيئية

القانون

القوانين المذكورة أدناه هي مقتطفات من قانون الصحة والسلامة
لولاية كاليفورنيا.

✎ يتعين على الموظفين غسل أيديهم والجزء من أذرعهم المعرض
للتعامل المباشر بالطعام، من خلال فركها بقوة بالمطهر والماء
الدافئ، والاهتمام بشكل خاص بالمناطق الموجودة بين الأصابع
وحول الأظافر وتحتها، وشطفها بماء نظيف. يتعين أن يغسل
الموظفون أيديهم بعد المشاركة في أي أنشطة قد تلوث اليدين. (113953.3)

✎ يتعين توفير مطهر لغسل اليدين ومناشف صحية تستعمل لمرة
واحدة فقط أو جهاز تجفيف بالهواء الساخن، في موزعات داخل
مرافق غسل اليدين. (113953.2)

✎ يتعين توفير مرافق لغسل اليدين داخل المراحيض أو بالقرب منها
في أماكن إعداد الطعام، بحيث تكون بأعداد كافية وفي أماكن
ملائمة، حتى يتمكن المتعاملون مع الطعام الوصول إليها
واستخدامها في جميع الأوقات. (113953)

✎ يتعين أن يقلل موظفو الطعام التعامل مع الأطعمة غير المغلفة
مسبقاً التي تكون جاهزة للأكل بأيديهم وأذرع مكشوفة. (113961)

✎ يتعين أن يكون مرفق غسل اليدين نظيفاً، وخاليًا من العوايق،
ويسهل الوصول إليه في جميع الأوقات حتى يستخدمه
الموظفون. (113953.1)

✎ لا يجوز استخدام مرفق غسل اليدين في أغراض أخرى بخلاف
غسل اليدين. (113953.1)

✎ لا يجوز أن ينظف الموظفون أيديهم في حوض يُستخدم لإعداد
الطعام أو غسل البضائع أو في حوض للنفايات أو مرفق مخصص
للتنظيف، يُستخدم للتخلص من مياه الممسحة والنفايات
السائلة المماثلة. (113953.1)



الاستخدام الملائم للقفازات

✎ لا تعتبر القفازات بديلاً عن غسل اليدين!

✎ هل يلزم ارتداء القفازات؟
يلزم ارتداء القفازات إذا:

- ✎ تعرضت اليدين للجرح أو وجود طفح جلدي أو قروح أو تشققات في الجلد،
 - ✎ كانت الأظافر طويلة أو صناعية أو ملونة أو متسخة،
 - ✎ تم ارتداء خواتم (بخلاف الخاتم غير المنقوش مثل خاتم الزواج) أو مجوهرات أخرى.
- ✎ اغسل يديك قبل ارتداء القفازات وبعد خلعها.

✎ عند ارتداء القفازات، يجب تغييرها أو استبدالها بنفس عدد
المرات الواجبة لغسل اليدين، لتقليل خطر التلوث.

✎ يتعين التخلص من القفازات عند تلفها أو اتساخها

✎ قم بتغيير القفازات بعد السعال أو العطس أو لمس شعرك أو وجهك.

✎ القفازات التي تستعمل لمرة واحدة مخصصة للاستخدام في
مهمة واحدة. تذكر استبدال القفازات بأخرى نظيفة عند
الانتقال من الأطعمة النيئة إلى الأطعمة الجاهزة للأكل.

✎ يمكن السماح بالقفازات المزودة للتعامل مع البروتين الحيواني
التي طالما يتم نزع القفاز الخارجي غير المحكم بطريقة تمنع
انتقال التلوث إلى القفاز الداخلي المحكم.

مقاطعة سان دييغو

إدارة الصحة والجودة البيئية

قسم الغذاء والإسكان

P.O. Box 129261, San Diego, CA 92112-9261

(858) 505-6900 (800) 253-9933

www.sdcdhq.org

تم التحديث في مايو (2022)



غسل اليدين بالشكل الصحيح الحفاظ على صحة سكان ولاية سان دييغو

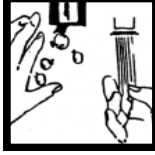
كيف؟



خلع الخواتم والساعات. توفر الخواتم والأظافر الصناعية والأظافر الطويلة بيئات خصبة للجراثيم.



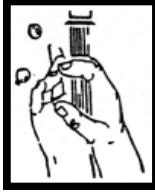
بلل اليدين بالماء الدافئ (على الأقل 100 درجة فهرنهايت) واستخدم الصابون السائل من الموزع. لا تستخدم قوالب الصابون، إذ قد تكون مأوى لكائنات دقيقة خطيرة!



افرك اليدين معًا لمدة تتراوح بين 10 إلى 15 ثانية على الأقل. يلزم قضاء هذا الوقت للتخلص من البكتيريا على النحو الملائم.



اشطف اليدين للتخلص جيدًا من الصابون.



اغلق الصنبور باستخدام منشفة ورقية. لا تستخدم المناشف القماشية.



جفف اليدين باستخدام منشفة ورقية مخصصة للاستعمال لمرة واحدة، من الموزع الموجود على الحائط أو باستخدام نافخ للهواء الساخن.



عند الخروج من دورة المياه، افتح الباب باستخدام منشفة ورقية.



الحقائق



- وفقًا لمراكز السيطرة على الأمراض (CDC)، قد تكون الأمراض الناتجة عن الطعام هي السبب وراء إصابة 76 مليون حالة بأمراض الجهاز الهضمي، ووفاة 5,000 شخص كل عام. (CDC 1999)
- أنواع الجل الفورية المعقمة لليدين ليست بديلًا عن غسل اليدين بالصابون باستمرار وبشكل صحيح. لا يجوز استخدام معقم اليدين إلا على يدين تم تنظيفهما بحسب الإجراءات الصحيحة لغسل اليدين.
- أنواع الصابون المضادة للبكتيريا ليست أفضل من أنواع الصابون الأخرى. الفرك (الاحتكاك) وشطف اليدين تحت ماء جارٍ دافئ هما نقطتان أساسيتان للغسل الصحيح لليدين.

لماذا؟



- الغسل الصحيح لليدين هو الطريقة الأفضل للوقاية من الأمراض.
- تسبب الأطعمة المَعْدَّة بأيدي غير مغسولة الأمراض للناس. يمكن أن ينقل الطعام نزلات البرد العادية، وفيروسات مثل التهاب الكبد من النوع (أ)، وبكتيريا خطيرة مثل إي كولاي والشيغيلا والسالمونيلا.
- يمكن أن تنقل الأيدي غير المغسولة ملوثات مثل المخاط أو البراز
- تسبب الأيدي غير النظيفة أعراضًا مزعجة مثل الإسهال والقيء والحُمى.

متى؟



- قبل التعامل مع الأطعمة
- قبل الانتقال ما بين الأطعمة النيئة والأطعمة الجاهزة للأكل.
- بعد استخدام المراض أو تنظيف أنفك
- بعد لمس وجهك أو شعرك
- بعد التدخين أو الأكل أو الشرب
- فيما بين أي تغيير للمهام
- بعد التعامل مع الأطباق أو المعدات المتسخة
- بعد أي تلوث محتمل



صورة مثالية لركن غسل اليدين. هي مزودة بموزعات مُعلقة على الحائط، ومُجهزة بمناشف ورقية للاستعمال لمرة واحدة وصابون وماء دافئ.