

## إرشادات النظافة

### 1/ شرب و استعمال مياه الشرب المعالجة و الخاضعة للرقابة.

- استعمال مياه الشرب من شبكات التوزيع، المعالجة و الخاضعة للرقابة.
- يمكن استعمال المياه المعدنية المعبأة في زجاجات بأمان.
- يمكن استهلاك المشروبات مثل الشاي الساخن أو القهوة أو المياه الغازية أو المشروبات المعبأة في زجاجات وعصير الفواكه المعبأ أو المعبأ في زجاجات دون خطر.
- تجنب استعمال مياه الآبار غير المعالجة وغير الخاضعة للرقابة.
- تجنب استعمال مياه الينابيع الطبيعية غير المعالجة وغير الخاضعة للرقابة.
- تجنب استعمال المياه غير المعالجة وغير الخاضعة للرقابة المخزنة في خزانات أو حاويات غير صحية.
- تجنب استعمال المياه الراكدة (البرك)، غير الصالحة للشرب.
- استعمال الماء النظيف لتنظيف الأسنان، وغسل و إعداد الطعام.
- تنظيف مناطق إعداد الطعام وأدوات المطبخ بالصابون والماء النظيف و تركها تجف تمامًا قبل إعادة استخدامها.

### \* للتأكد أن المياه صالحة للشرب وقابلة لإعادة الاستخدام،

- غلي أو معالجة الماء باستخدام مبيض منزلي (ماء جافيل - Eau de Javel).
- في حالة غلي الماء، ترك الماء يغلي لمدة لا تقل عن دقيقة واحدة.
- لمعالجة الماء باستخدام ماء جافيل، أضف قطرتين من ماء جافيل لكل لتر و انتظر 30 دقيقة قبل الشرب.
- الحرص دائماً على تخزين المياه المعالجة في حاوية نظيفة و مغطاة.

### 2/ غسل الأيدي باستمرار بالصابون و المياه الصالحة للشرب.

- قبل تناول الطعام أو إعداده.
- قبل إطعام الأطفال.
- بعد استخدام المراض.
- بعد تنظيف الجزء الخلفي للطفل.
- بعد الاعتناء بشخص مصاب بالإسهال.
- بعد لمس براز أو قيء شخص مريض.
- بعد أن تكون على اتصال مع جثة (غسل الميت).

- بعد التواجد في التجمعات (حفلات، أسواق، جنازات).
- \* في حالة عدم وجود صابون، فرك اليدين باستمرار بالرماد أو الرمل و شطفها بالماء النظيف.
- \*\* ضمان النظافة المنتظمة للجسم و اليدين و الملابس.

- 3/ طهي الطعام جيدا و إبقائه مغطى و أكله ساخنا و تقشير الفواكه و الخضروات\*.
- الوجبات المطبوخة، التي يتم الاحتفاظ بها لعدة ساعات في درجة حرارة الغرفة و تقديمها دون إعادة تسخينها، يمكن أن تكون مصدرًا مهمًا للعدوى.
- \* تجنب الأطعمة النيئة غير الفواكه و الخضروات التي قمت بتقشيرها أو نزع بذورها بنفسك.

تذكر: يغلى الطعام و يطهى و يقشر، أو يترك.

- تجنب تناول الثلجات ما لم يتم التأكد أنها قد أعدت بمياه نظيفة.
- غلي الحليب غير المبستر قبل أن يشرب.
- تجنب تناول الثلجات.
- في حالة شراء وجبة من بائع متجول، تأكد من أنّ الطعام مطبوخ أمامك مباشرة وأنه لا يحتوي على أي طعام نيء.

4/ التنظيف بكل أمان في المطبخ و في الأماكن التي تستحم فيها العائلة و أماكن غسل الملابس و في المراض.

- أغتسل و اغسل أطفالك و الحفظات و الملابس في حدود 30 مترا من مصادر مياه الشرب.
- تنظيف المراض الملوثة بالفضلات باستعمال محلول يحتوي على 1 كمية من ماء جافيل مقابل 9 أضعافها من الماء.