



مراقبة صحة الفم والأسنان



وزارة الصحة
إدارة طب الأسنان



منع العدوى يبدأ من هنا



مراقبة صحة الفم والأسنان

2018

twitter:@s_oral_health
www.smile-mohkw.com

يمكنك المساعدة في منع انتشار العدوى من خلال:

- غسل اليدين باستخدام الصابون والماء لمدة 15 ثانية على الأقل.
- أو استخدام مطهر يحتوي على الكحول وفرك اليدين معا ليتم توزيع المطهر على جميع الأسطح والاستمرار بالفرك حتى تجف اليدين.
- الالتزام بأداب منع انتشار العدوى عند السعال أو العطاس.

اغسل هذه الأسطح جيدا



نظافة اليدين:

أيدينا هي أكثر جزء مكشوف ومعرض للعوامل الخارجية على مدار الساعة ويوجد في كل سم مربع من سطح اليد 1500 نوع من الجراثيم التي يمكن أن تنتقل من اليدين بمجرد لمس العينين أو الطعام أو غير ذلك من الأدوات مثل الهاتف أو مقابض الأبواب.... تستطيع البكتيريا أن تبقى حية وتتكاثر كل 20 دقيقة، فلو كان هناك عدد 5 بكتيريا على قطعة من الخبز الساعة 12 ظهرا سيتضاعف عددها ليصبح 100 مليون الساعة 7 مساءً، وهكذا تصبح الأيدي الغير نظيفة مصدراً خطيراً لانتقال الأمراض مما يجعل نظافة اليدين عاملاً مهماً للوقاية من الأمراض والمحافظة على الصحة.

غسل اليدين بالطريقة الصحيحة:



1 بلل اليدين بالماء

2 ضع الصابون على اليدين



3 افرك اليدين لمدة 20-40 ثانية. لا تنس غسل راحة وظهر اليد وبين الأصابع وتحت الأظافر.



5 أغلق الصنبور



4 اشطف اليدين بالماء



6 جفف اليدين

منع انتشار الأمراض عند السعال



عند السعال ينتشر حوالي 3000 حبة من الرذاذ بسرعة 50 ميل في الساعة، ولكن العطاس أشد من ذلك لأنه يسبب انطلاق المزيد من القطرات - ما يصل إلى 40.000 - بسرعات أكبر من 200 ميلاً في الساعة، والكثير منها صغير جداً بحيث لا يمكن رؤيته بالعين المجردة مما يسبب انتقال الأمراض للأشخاص المحيطين..



لذلك يجب:

- تغطية الفم والأنف عند السعال أو العطاس باستخدام منديل ورقي والتخلص منه مباشرة ثم غسل اليدين.
- إذا كان لديك أعراض برد أو انفلونزا، حاول تأجيل زيارة طبيب الأسنان إن لم تكن الحاجة لعلاج الأسنان طارئة، وإذا لم تتمكن من الانتظار أخبر الطبيب أنك مريض.
- يوصى الأشخاص الذين يعانون من أعراض التهابات الجهاز التنفسي بالجلوس بعيداً عن الآخرين.

