



### مرحباً،

أكتب لكم لأذكركم بأهمية المحافظة على النظافة بأفضل طريقة ممكنة. إن الإكتظاظ يشكل خطراً على المجتمع ويجعله أكثر عرضة للأمراض المتناقلة. ولكن بإمكاننا الحد من هذه المخاطر من خلال الحفاظ على نظافتنا ونظافة محيطنا.

### نظافة منزلي

- أحافظ على نظافة المنزل و المنطقة المحيطة به و أتخلص من بقايا الطعام والنفايات بعيداً عن المنزل.
- أستخدم المطهرات في تنظيف الحمام يومياً خاصة إذا تشارك استعماله أكثر من عائلة واحدة.
- أستعمل مقدار ¼ كوب مطهر كلورين (مثل كلوروكس®) مع ٤ لترات مياه لتنظيف الأسطح والحمامات. أنتظر ١٠ دقائق قبل شطف الكلورين.
- أبقى أسطح الحمام جافة و أعرضه للهواء قدر المستطاع لمنع تراكم الجراثيم و الحشرات
- أستعمل فوط لتنظيف أسطح الحمام و لا أعيد استعمالها لأسطح أخرى كالمجلى

### نظافتي الشخصية

- أغسل يدي جيداً بالماء و الصابون قبل تحضير الطعام أو تغيير حفاضة الطفل وبعد كل دخول إلى الحمام.
- أغسل ثياب الأسرة بالماء و الصابون و أعرضها للشمس و الهواء
- لا أتشارك الملابس، أغطية الرأس، الفراش، الوسادات، أو فرشاة الشعر ، خاصة في حال ظهور عوارض أمراض جلدية (مثل القمل أو الجرب).
- أتوجه فوراً إلى الطبيب في حال الشعور بعوارض أمراض جلدية، إحمراز، حكاك، أو غيرها ...
- أرتدي الحذاء أو الخف لدى دخولي الحمام، ولا أترك أشياء حادة على أرض المنزل.

### السلامة الغذائية

- أغسل الفاكهة و الخضار جيداً بالماء و الصابون قبل تناولها
- أفصل الأواني المستعملة لتحضير اللحوم عن الأواني المخصصة لتحضير الخضار و الفاكهة