



## للمزيد من المعلومات على الإنترنت حول نظافة وسلامة الطعام، زر المواقع التالية:

[www.cdc.gov/cleanhands](http://www.cdc.gov/cleanhands)

[www.cdc.gov/foodsafety](http://www.cdc.gov/foodsafety)

•••

تم استخراج المعلومات المستعملة في هذه الوثيقة من  
موارد طورها:

*European Union Risk Analysis  
Information Network*

*Media Materials Clearinghouse*

*Centers for Disease Control*

تم تطوير هذه الوثيقة بتمويل من مصلحة الصحة ومكتب  
الخدمات الإنسانية وإعادة توطين اللاجئين  
(Department of Health and Human Services  
Office of Refugee Resettlement)

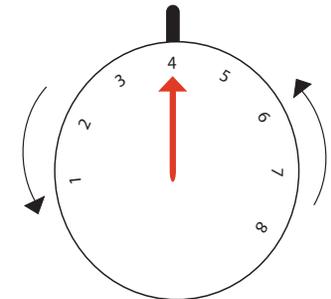
## نظافة الشخص والبيت Personal and Home Hygiene (Arabic)



[www.refugees.org](http://www.refugees.org)

*Protecting Refugees, Serving Immigrants,  
Upholding Freedom since 1911*

- ### مطبخ نظيف يحول دون المرض
- توجد جراثيم الطعام عادة في الحليب والبيض ولحوم الدواجن والخنزير والبقر والسمك. هذه الجراثيم ضارة جدا وقد تتسبب في بعض الأحيان في موت الأطفال. اتبع هذه القواعد العامة حتى تحمي نفسك من جراثيم الطعام
- أغسل ألواح القطع والأطبقة والمنضدة بالصابون والماء الدافئ أو بمادة مقصرة بعد استعمالها.
  - اقطع الخضر واللحوم على ألواح مختلفة.
  - استعمل ألواح قطع من مادة البلاستيك عوضا عن الألواح الخشبية حيث لا تعلق بها الجراثيم بنفس السهولة.
  - استعمل المناشف الورقية عوضا عن النسيج للتنظيف بعد إحضار الطعام.
  - لا تترك اللحم المطبوق في طبق أو على سطح لمس اللحم النيء.
  - ضع دائما الحليب الطازج في الثلاجة.
  - لا تُرجع اللحم الذي ذاب تُلججه إلى حجرة التجميد في الثلاجة.
  - لا تخزن الطعام في العلب المفتوحة.
  - حافظ على درجة متوسطة لتحمي الطعام في الثلاجة.



”حافظ على طعامك بالمحافظة على  
درجة باردة للثلاجة“

معلومات الإتصال:  
[riht@uscrdc.org](mailto:riht@uscrdc.org)  
اللجنة الأمريكية للاجئين  
والمهاجرين (U.S. Committee for  
Refugees and Immigrants)  
1717 Massachusetts Ave., NW  
Suite 200  
Washington, DC 20036  
الهاتف: 202 • 347 • 3507  
الفاكس: 202 • 347 • 7177  
[www.refugees.org](http://www.refugees.org)

4. علم أطفالك وعائلتك كيف يغسلون أيديهم بالطريقة المناسبة.

### علم أطفالك وعائلتك كيف يغسلون أيديهم بالطريقة المناسبة

1. أغسل يديك تحت الماء.
2. استعمل الصابون وأفرك يديك لمدة 45 ثانية.
3. أغسل المناطق بين الأصابع وتحت الأظافر بعناية.
4. أغسل بالماء الجاري وجفف يديك باستعمال منشفة من الورق أو منشفة عادية نظيفة.
5. قد تختبئ الجراثيم تحت الأظافر لذلك حافظ على قصر أظافرك.

توضع المواد المزيل للروائح الكريهة (Deodorant) تحت الإبط للتقليل من روائح

الجسم الكريهة. تتوفر المعدات المزيل للروائح الكريهة في صيغة سائل وجل ورشاش. بإمكان كل من الرجال والنساء استعمال المواد المزيل للروائح الكريهة. من الأفضل أيضا أن تنظف شعرك وترتبه إذا كنت في المدرسة أو في الشغل.

### الملابس النظيفة تمكن من التخلص من الجراثيم

غسل الملابس ومعدات الفراش بالصابون مرة في الأسبوع على الأقل تحميك ضد الطفح الجلدي.

### البيت النظيف يمكنك من التخلص من الجراثيم

تتسبب الحشرات والفئران في الأمراض وتسرب العدوى. تأكد من كنس المطبخ وتنظيف الأرضية بانتظام باستعمال الصابون الخاص للأرضية ومادة التقصير.



**أوقف تسرب الجراثيم - أغسل يديك**  
غسل اليدين أفضل طريقة للوقاية ضد الأمراض مثل الزكام والأنفلونزا. بإمكان الجراثيم أن تتسرب بسهولة من شخص إلى آخر من خلال اللمس. استعمال الصابون "المضاد للجراثيم" أو "المزيل للروائح الكريهة" أفضل طريقة للتخلص من الجراثيم التي تسرب العدوى والأمراض.

### جسم نظيف يحافظ على صحتك

يُمكن الإستحمام باستعمال الصابون المضاد للجراثيم أو المزيل للروائح الكريهة من القضاء على الجراثيم التي تتسبب في الروائح الكريهة. ارتدي ثوبا تحتيا وملابس نظيفة بعد أن تستحم.

غسل الشعر مرتين في السبوع باستعمال "الشامبو" يحمي جلد الرأس من القشرة. "الشامبو المكيف" يحمي شعرك من الجفاف بعد الغسيل. تتطلب أنواع الشعر المختلفة أنواعا مختلفة من الشامبو والمكيف. استشر أصدقائك وعائلتك حول هذا الموضوع.

لا يقضي الشامبو الذي يُباع في المحلات التجارية على القمل. إذا كان لديك القمل يجب أن تزور طبيبك حتى يصف لك شامبو خاص.

### علم أطفالك وعائلتك متى يغسلون أيديهم بالصابون

1. قبل الأكل والطبخ ولمس الطعام.
2. بعد استعمال بيت الراحة.
3. بعد تنظيف الطفل الرضيع أو تغيير الحفاض.