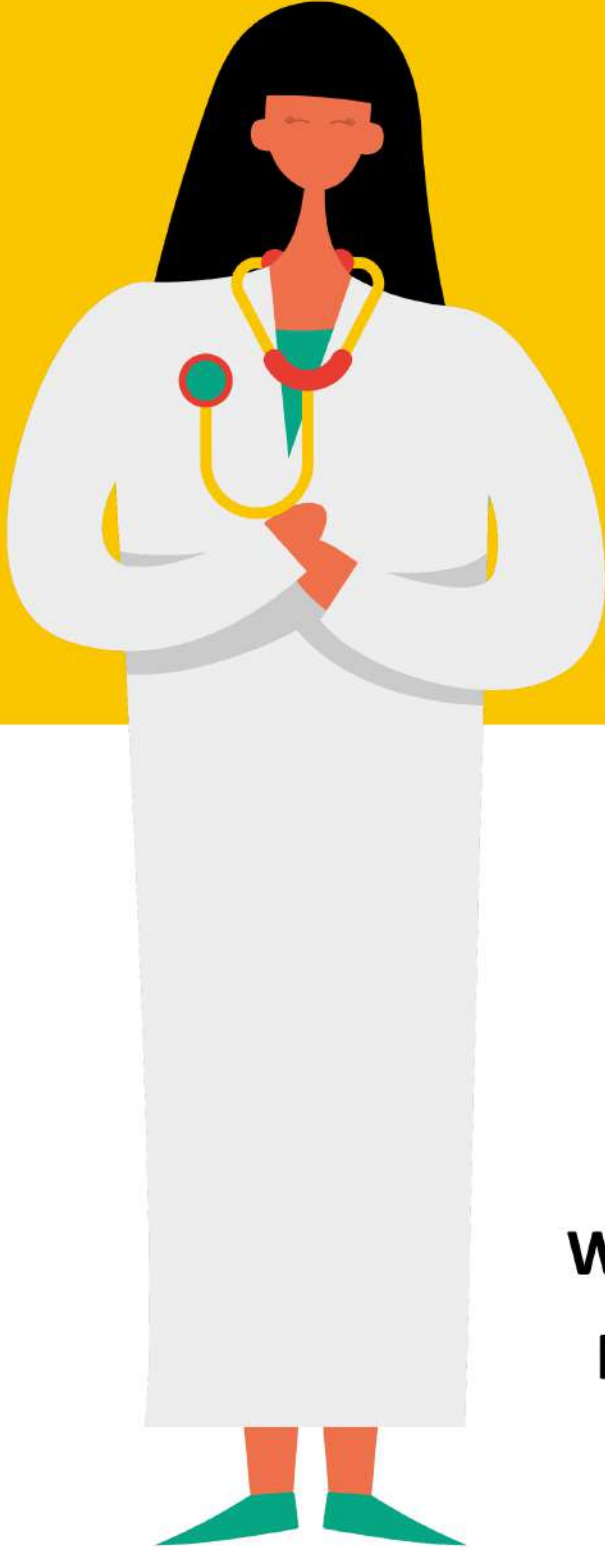


الدراسات تشير إلى أن **غسل اليدين** يمكن أن يخفض
من احتمالية الإصابة بأمراض الجهاز التنفسي، مثل
نزلات البرد بمعدل يتراوح بين **16%** و **21%**

Studies indicate that **hand washing** can reduce
the likelihood of **respiratory diseases**, such as
colds, by a rate ranging between **16%** and **21%**



كن مثالاً للآخرين
ابدأ أنت لتكون مثالاً يحتذى به
Be a **role model** for others



غسل يديك بانتظام يمكن أن
يحميك من العديد من الأمراض
Washing your hands regularly can
protect you from many diseases

الوقاية من نزلات البرد والأنفلونزا
غسل اليدين بشكل منتظم يمكن
أن يقلل من خطر الإصابة

Prevention of colds and flu
Regular hand washing can
reduce the risk of infection





20 ثانية تفعل الكثير

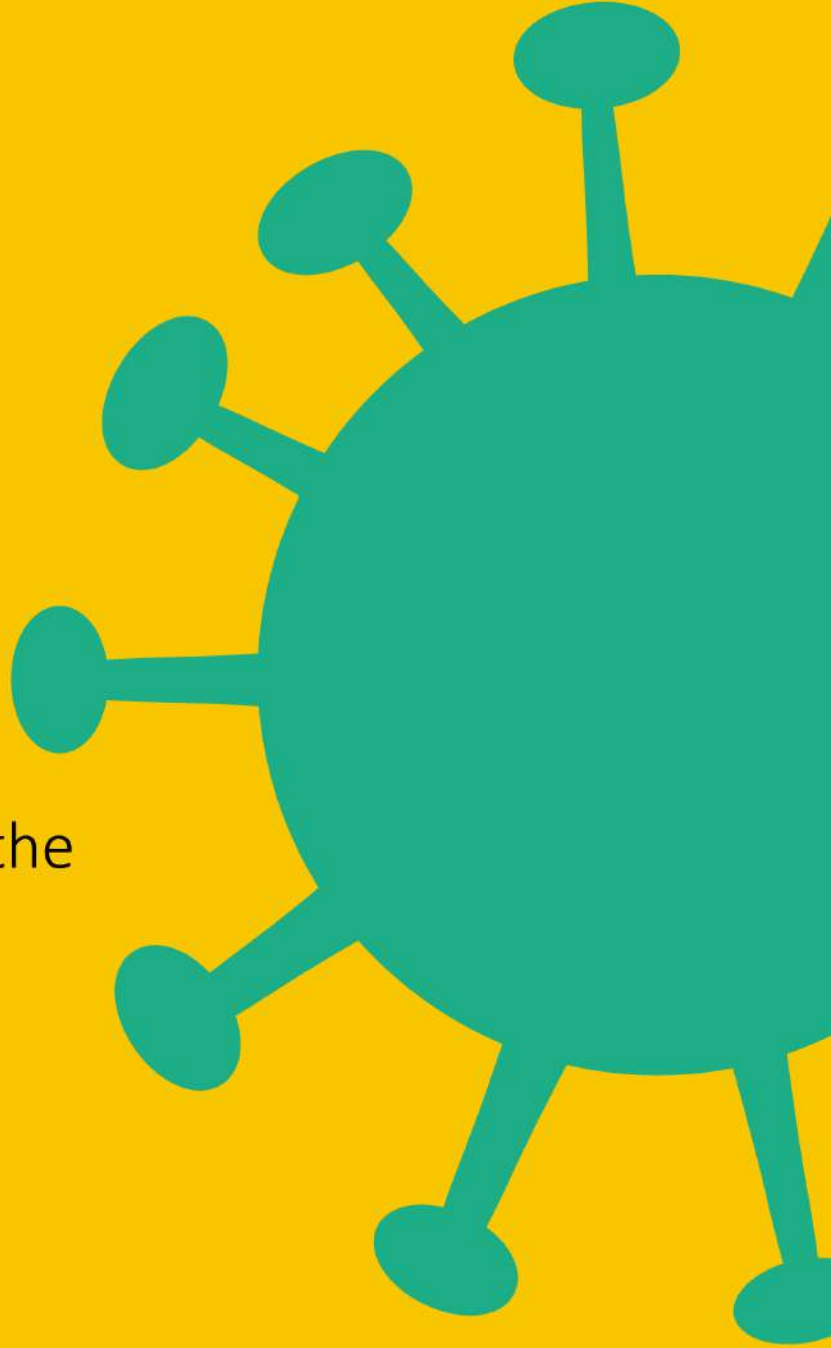
غسل اليدين لمدة 20 ثانية تفيدك من أمراض كثيرة

20 seconds do a lot

Washing your hands for 20 seconds protects you from
many diseases

غسل اليدين يقلل من
انتشار البكتيريا

Washing hands reduces the
spread of **bacteria**





الماء وحده لا يكفي، استخدم الماء
والصابون للتخلص من الجراثيم بفعالية

Water alone is not enough, use water and
soap to effectively get rid of germs



كلما غسلت يديك، ساهمت في
حماية نفسك وزملائك

Every time you **wash your hands**, you contribute
to **protecting** yourself and your classmates



إذا لم يتوفر الماء والصابون،
استخدم مطهر اليدين وافرك يديك جيداً حتى تجف
أو استخدم المناديل المبللة

If water and soap are not available,
use hand sanitizer and rub your hands well until
they dry or use wet wipes

لحياة صحية
MA'KOM
For a healthier life



أيدي نظيفة تعني
صحة أفضل
Clean hands mean
better health

وزارة الصحة ووقاية المجتمع | UAE MOHAP

متى أغسل يداي في المدرسة؟ When should I wash my hands at school?

قبل وبعد تناول الطعام
Before and after eating



بعد استخدام المراض
After using the restroom



بعد استخدام المواد المدرسية المشتركة
After using shared school supplies



بعد العودة من اللعب في الفسحة أو الملعب
After returning from playing during recess or on the playground



بعد استخدام المختبرات في المدرسة
After using school labs



بعد العطس أو السعال
After sneezing or coughing



كيف أغسل يداي؟ How do I wash my hands?



بلل يديك بالماء

Wet your hands with water



وضع كمية مناسبة من الصابون
(الصلب أو السائل)

Apply an appropriate amount of
soap (solid or liquid)



فرك اليدين وتحت الأظافر معاً لمدة
20 ثانية على الأقل (عد من 1 إلى 20)

Rub your hands and under the
nails together for at least
20 seconds (count from 1 to 20)



غسل اليدين جيداً بالماء

Rinse your hands
thoroughly with water



تجفيف اليدين باستخدام المناديل

الورقية ذات الاستخدام الواحد
Dry your hands using single-use
paper towels

الأبطال يغسلون أيديهم
كن بطلاً واحم نفسك
وزملائك واغسل يديك

Heroes wash their hands
Be a hero, protect yourself
and your classmates, and
wash your hands regularly





الجراثيم لا ترى بالعين المجردة

فغسل اليدين تقضي عليها

**Germs are not visible to the
naked eye**

Hand washing eliminates them

أخطاء عند غسل اليدين: Mistakes when washing hands:



عدم استخدام الصابون والاكتفاء بالماء فقط
Not using soap and only using water

الغسل السريع وغير الكافي
Quick and insufficient washing



عدم غسل جميع أجزاء اليد (الأظافر وبين الأصابع)
Not washing all parts of the hand
(nails and between the fingers)



ماذا سيحصل إن لم أغسل يداي؟
الإصابة بالأمراض مثل الزكام والانفلونزا
الإصابة بالأمراض التي تنتقل عن طريق الأطعمة مثل الإسهال

What will happen if I don't wash my hands?

Contracting diseases like colds and flu
Getting diseases transmitted through food, such as diarrhea



متى أغسل يداي؟

When should I wash my hands?

قبل وبعد تناول الطعام
Before and after eating



بعد استخدام المراض
After using the restroom



عند العودة من الخارج
Upon returning from outside



بعد التعامل مع القمامة
After handling garbage



بعد التعامل مع الحيوانات أو أطعمة الحيوانات أو فضلات الحيوانات
After dealing with animals, animal food, or animal waste



بعد العطس أو السعال
After sneezing or coughing



بعد مصافحة شخص مريض أو زيارته
After shaking hands with or visiting a sick person



بعد تغيير حفاضات الأطفال
After changing baby diapers



قبل وبعد التعامل مع الجروح
Before and after handling wounds

