

## ليس نوعاً من الرفاهية أو الهوس بالنظافة

# غسل اليدين ... يجنبكم زيارة الطبيب

وليد الحكيمي



الحمام  
النظيف:  
يجب  
التأكد من  
غسل الحمام  
الذي يستعمله  
الأطفال يومياً  
أسبوعياً بمطهر  
خاص للتخلص  
من بقايا الجراثيم  
والفيروسات.

- الحقائق: قدموا لأطفالكم الحقائق حول الجراثيم، تلتصق الجراثيم بأيدينا من كل شيء نلمسه حتى من الأدوات الموجودة في المنزل والألعاب ومقابض الأبواب، وتنقل إلينا عن طريق اللمس والعطس والسعال والمشاركة في الأطعمة والمشروبات، لكن لا تبالغوا في ذلك، فهذا قد يسبب تأفف الطفل.

مركز التوعية البيئية

الطفل على غسل يديه لاستعمالها.  
- غسيل سحري: لماذا لا نجرب استعمال منتج حبري سهل الإزالة على يد الطفل ثم توزيع القليل من الصابون عليه، وهدف الطفل سيكون التخلص من بقع الحبر.  
- الصابون

الخبز: لا ضارة إلى فكرة

الحبر، هناك فكرة أخرى

تعتمد على استعمال منتج صابون يتحول إلى ألوان مختلفة مما يحفز الطفل على محاولة شطف يديه للتخلص من الأوساخ.

- الغسيل الصحيح: غسيل اليدين لا يعني فرك باطن اليد والأصابع فقط، بل يجب أن تغسل ما بين الأصابع وتحت الأظفار وحتى الرسغ.

العامية فيجب أن يستخدموا منديلاً ورقياً عند الضغط على زر المياه وعند استعمال مقبض الحمام؛ لأن التواليت ومقبض الباب من الأماكن التي تؤوي الجراثيم. والتخلص من المنديل الورقي في سلة المهملات.

• لمنع جفاف وتشقق الجلد يفضل أن يستخدم الأطفال الصابون اللطيف والماء الدافئ، وتجفيف أيديهم برفق في الفوطة، ثم وضع قليل من اللوشن المرطب.

• عدم وجود المياه أو الصابون لا يعني تخلي الأطفال عن نظافة اليدين. يفضل استعمال المانديل المبلة فهي متوافرة في عبوات مناسبة لكافة الأغراض. توضع واحدة منها في حقائب الأطفال للطوارئ.

ولمنع انتشار الجراثيم بين أفراد عائلتك، أجعل غسل اليدين نظاماً يطبق على الجميع خاصة:

- قبل وبعد تناول الطعام وتحضيره.
- قبل وبعد استخدام الحمام.
- بعد القيام بالتنظيفات في المنزل.
- بعد لمس الحيوانات الأليفة، حتى الموجودة في المنزل.
- بعد زيارة أحد الأقارب أو الأصدقاء المرضى أو الاهتمام به.
- بعد تنظيف الأنف، العطاس أو السعال.
- عند دخول المنزل (بعد اللعب في الخارج، الاهتمام بالنباتات، الاهتمام بالحيوانات المنزلية...)

- لا تقلل من أهمية غسل اليدين! بعض الثواني الإضافية مقابل المغسلة مع طفلك تخلصك من معظم الزيارات إلى عيادة الطبيب.

## وسائل إقناع الأطفال بضرورة غسل اليدين

إن إقناع الأطفال بضرورة غسل أيديهم بعد الأكل واللعب أمر مستحيل، ولكن يجب ألا ننفد الأمل، فالقواعد الأساسية يجب أن تظل حاضرة على الدوام وهي غسل اليدين قبل وبعد الأكل، بعد العطس أو السعال، واليك بعض النصائح المهمة للتعامل مع الأطفال في هذه الحالة منها:

- الصابون الذكي: لماذا لا تشتري لهم قطعاً من الصابون الملون بأشكال مختلفة، يمكنك استعمال الصابون السائل الملون بالروائح المنعشة، يمكنه تعينها في عبوات على أشكال ألعاب خاصة للأطفال.
- غنيا وغسل: الأطفال يحبون الغناء، لماذا لا نعلمهم أغنية يمكنهم ترديدها عند غسل أيديهم بالصابون.
- اختيار المنشقة: وضع منشقة نظيفة وملونة بشخصياتهم الكرتونية المفضلة على الحمام، ستشجع

## قضم الأظفار يسبب العدوى الميكروبية والفطرية

عرض / هبة حسن الصويغ

وقد يتورم الجلد حول الأظفار ويصبح لونه داكناً ويعرف كل ذلك باسم التهاب الفطري في الأظفار ويحدث غالباً نتيجة لوضع اليدين في الماء لفترة طويلة وإلى جانب أن عادة قضم الأظفار مشكلة نفسية فهي تسبب امراضاً لا حصر لها لون وشكل الأظفار مؤشر للمرض.

### تغيير ألوان الأظفار

- الأظفار الشاحبة والباهتة تكثر فيها البقع البيضاء التي تدل على فقر الدم (الأنيميا) الناتجة عن نقص الحديد.
- الأظفار الزرقاء الرمادية تدل على أن هناك مرضاً في القلب أو الرئة.

- إصابة بالبكتيريا (عدوى بكتيرية) أو فطرية. الأظفار السوداء تدل على إصابة فطرية ووجود بقعة سوداء أو زرقاء بالقرب من قاعدة الظفر.

وبعيداً عن التوتر النفسي والقلق والاكئاب الذي يبدو على البعض لابد من الابتعاد عن العادات السيئة والتفكير بما هو أفضل أما بالنسبة للتوترات النفسية فلا بد من استشارة طبيب للعلاج.

يعد قضم الأظفار عادة شائعة عند البعض بل هناك من يعرض الجلد الموجود على جانبي الظفر وما ينتج عن هذه العادة من تشققات في الجلد والأظفار يساعد

حدوث العدوى الميكروبية والفطرية والديدان الدوسية وهزال الجسم وصفعة نتيجة للسميات الموجودة في الأظفار. وهي عادة نفسية بحتة بحاجة إلى طبيب معالج حتى تعرف الأسباب ويتم العلاج. وقد اتجه بعض الباحثين في تفسيرهم لسبب حدوث هذه الحالة إلى وجود روايب نفسية لدى بعض النساء.

والبعض الآخر يقول أنها من ملامح الشخصية العاطفية ويصاحب ذلك سلوك انفعالي لهذا تستخدم لتفريغ التوتر العصبي والقلق. وتكرار هذه العادة له تداعيات منها:

### تحفر الأظفار

وهو ظهور بعض المناطق الغائزة على سطح الأظفار لا تتعدى حجم رأس الدبوس على شكل خطوط طولية أو عرضية وهذه الحفر تحدث نتيجة لكثرة تنظيف الأظفار وقضمها باستمرار وتكرار استعمال مزيلات الألوان.



النظافة مؤشر لحضارة الشعوب وعندما نتحدث عن النظافة فإننا نتحدث عن الصورة الحضارية التي تعكس الوجه الحضاري للمجتمع أو مدى تقدمه، ونحن نعلم أن التقدم والتطور يحتاج إلى التربية والتعليم. إذ أن النظافة هي سلوك مكتسب نتعلمه نتيجة للتربية التي ننشأ وترتبه عليها، وبما أن النظافة نتعلمها ونكتسبها من التربية فهي على المستوى العام إذا تم تطبيقها فإنها تبين مدى جمال وحضارة المظهر الطبيعي والبيئي للبلد، ومن هنا يأتي دور التربية البيئية في تنمية سلوك النظافة لدى أفراد المجتمع بمن فيهم فئات الأطفال، كما حثنا الإسلام الحنيف على النظافة الشخصية، لما في ذلك من أثر كبير في الحفاظ على صحة الجسم، والقدرة على العمل، وما يعكسه المظهر النظيف من أثر نفسي إيجابي في التعامل مع الآخرين.

وسوف نركز في هذا المقال على جانب مهم من جوانب النظافة وهو ثقافة غسل اليدين وبالذات عند أبنائنا الأطفال، ومن أجل الحفاظ على صحة أطفالنا، أكد الباحثون أن غسل الأيدي بالماء والصابون أمر مهم، ووسيلة بسيطة وفعالة لمنع انتشار الكثير من الأمراض التي تسببها الفيروسات والبكتيريا التي تصيب الجهاز التنفسي والهضمي ابتداءً من الفيروسات والطفيليات الوبائية الضعيفة وحتى الأنواع الوبائية المهلكة.

وأكدت الدراسات العلمية التي أجريت في هذا المجال أن انتشار هذه الميكروبات ربما يمكن منعه عبر إجراءات صحية حول الأطفال الصغار، وهذا أيضاً ربما يحد من انتقالها من الأطفال إلى أفراد آخرين بالعائلة.

وذكر الباحثون أن هذه المسببات للأمراض غير خطيرة لكنها يمكن أن تتسبب في تفشي أوبئة، حيث يصاب ما بين 10 و15% من الأشخاص في كل أنحاء العالم بالأنفلونزا سنوياً وهو رقم يرتفع خلال تفشي الأوبئة.

إن غسل الأيدي هو أفضل وأهم شيء يمكننا أن نفعله كي نقي أطفالنا من الإصابة بالأمراض. فإذا لم تغسل اليدين باستمرار فسوف تلتصق الجراثيم بأجسامهم من مصادر مختلفة، وبالتالي يصبح الأطفال عرضة للإصابة بالعدوى في كل مرة يلمس فيها الأطفال أعينهم أو أنوفهم أو أفواههم.

لذا يجب غسل الأيدي باستمرار، وخصوصاً في حالات المرض. ليس نوعاً من الرفاهية أو الهوس بالنظافة، بل هو أمر واجب لأن الإنسان إذا كانت يده غير نظيفتين فسوف ينشر الجراثيم في كل ما حوله وبالتالي فمن المؤكد أن كل المخالطين له سيصابون بدورهم بالمرض. ولمنع انتشار الجراثيم بين أفراد عائلتك، يجب أن نجعل غسل اليدين نظاماً يطبق على جميع أفراد العائلة.

## كيف نعلم أطفالنا غسل الأيدي بنجاح؟

إليك بعض الإرشادات البسيطة للتخلص من الجراثيم، وعلينا أن نقوم بهذا الروتين أمام أطفالنا والأفضل أن نقوم بإشراكهم في عملية غسل اليدين عدة مرات يومياً حتى يكتسبوا أهمية هذه العادة الجيدة:

1. علم الأطفال استخدام الماء الدافئ وليس الساخن ولا البارد مع التأكد من ذلك مسبقاً.
2. عود الأطفال على استعمال أي نوع من الصابون، أو منظف الأيدي.
3. ضع كمية كافية من الصابون على يدي الأطفال وادلكهما جيداً لمدة 10-15 ثانية حتى تتكون رغوة مناسبة.
4. اغسل بين أصابع الأطفال جيداً ولا تستثن معصم اليدين. ولتنظيف أظفار الأطفال أدلك أطراف أصابع يدهم اليمنى في راحة اليد اليسرى والعكس.
5. تستمر هذه العملية لمدة 15 ثانية، ثم تشطف يدي الأطفال بالماء الدافئ من الحنفية وتجفف بفوطة نظيفة.

### نصائح صحية

• إذا استعمل الأطفال دورة المياه في أحد الأماكن