

مغامرات جاد وثالّة أبطال نظافة اليدين



إنّ سلسلة "مغامرات جاد وتالة"، منشورة من قبل مكتب اليونيسف في لبنان وتتضمن مجموعة قصص للأطفال الغرض منها تسليط الضوء على حقوق ومواضيع أساسية تؤثر في النمو السليم للأطفال على الصعيد النفسي، والتربوي، والصحي، والإجتماعي.

"أبطال نظافة اليدين" هو الكتاب الرابع من السلسلة ويحاكي موضوع "أهمية غسل اليدين".



تم اصدار هذا الكتاب بتمويل من الاتحاد الاوروبي.

إن محتوى الكتاب يعبر حصرأ عن رأي اليونيسف ولا يعكس بالضرورة وجهة نظر الاتحاد الأوروبي.

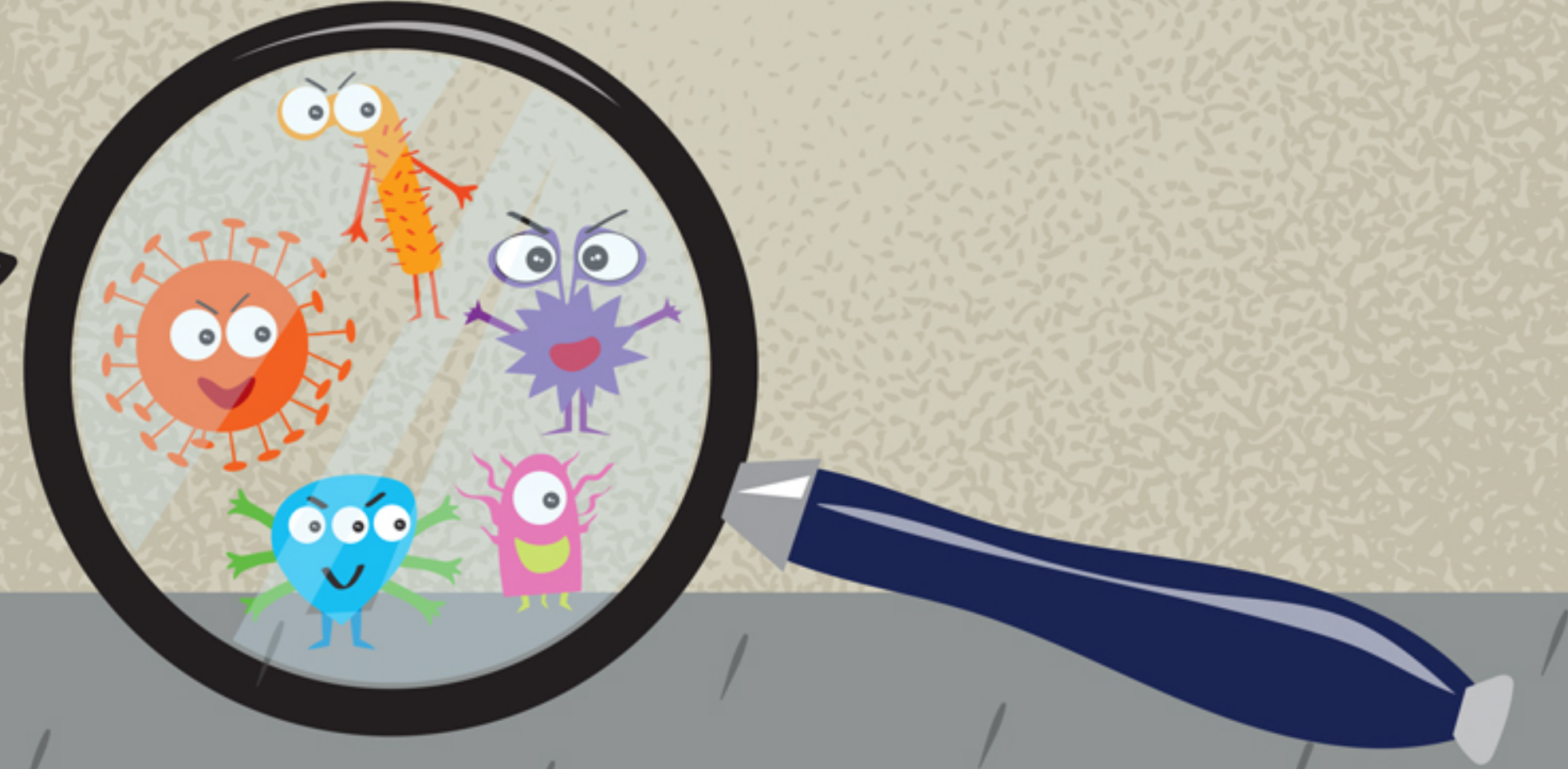
اليونيسف

تعمل اليونيسف في لبنان منذ أكثر من ٧٠ عامًا، وتعمل في بعض أصعب الأماكن في العالم، للوصول إلى الأطفال الأكثر حرماناً. نعمل في أكثر من ١٩٠ بلداً وإقليماً، من أجل كل طفل، في كل مكان، لبناء عالم أفضل للجميع.

لمزيد من المعلومات حول اليونيسف لبنان وعملنا من أجل الأطفال، يرجى زيارة www.unicef.org/lebanon.



سَاعَدَ جَاد تَالَةَ وَوَالِدَتَهَا فِي شِرَاءِ بَعْضِ الْأَغْرَاضِ مِنْ دُكَّانِ
الْحَيِّ. ذَهَبَ الثَّلَاثَةُ سَيْرًا عَلَى الْأَقْدَامِ.
وَفِي طَرِيقِ الْعُودَةِ إِلَى الْمَنْزِلِ، أَرَادَ جَاد وَتَالَةَ أَكْلَ مَا
اخْتَارَاهُ قَبْلَ أَنْ يَصِلَا إِلَى الْمَنْزِلِ. لَمْ يَعْرِفِ الْإِثْنَانُ أَنَّ هُنَاكَ
كَائِنَاتٌ مُتَحَمَّسَةٌ لِفِكْرَتَيْهِمَا أَكْثَرَ مِنْهُمَا بِكَثِيرٍ.





أهلاً وسهلاً. شَرَفْتونا... أنا انتَقَلْتُ
إلى يَدَيِّ الفتاة حينَ لَمَسْتِ الخُضارَ
والفاكِهة. أَيْنَ كُنْتُمْ أَنْتُمْ؟



كُنْتُ مَوْجُودًا عَلَى مَسْكَةِ البابِ
عِنْدَمَا لَمَسَنِي أَنَا وَأَصْدِقَائِي.
انْتَقَلْنَا بِسُهُولَةٍ إِلَى يَدِهِ.



كُنَّا عَلَى الأَرْضِ. لَمَسْنَا أَصَابِعُهَا
عِنْدَمَا انْحَنَتْ تَرْبِطُ شَرِيطَ حِذَائِهَا
الرَّخْوِ.



يُسْعِدُنِي أَنَّهُ لَيْسَ بِإِمْكَانِ أَحَدٍ
رُؤْيَتَنَا، نَحْنُ الجَرَاثِيمُ. انْتَقَلْنَا قَبْلَكُمْ
إلى يَدِهِ مِنَ الكُرَةِ الَّتِي كَانَ يَلْعَبُ بِهَا.

مِنَ المُبَكِّرِ أَنْ نَفْرَحَ قَبْلَ أَنْ نَصِلَ إِلَى
دَاخِلِ أَجْسَامِ هَؤُلَاءِ البَشَرِ لِنَعْمَلَ نُسخًا
مِنَ أَنْفُسِنَا وَنَعِيشُ بِفَرَحٍ وَسَعَادَةٍ.



أحبائي الجراثيم... لحظات
وسندخل من أيديهم الملوثة بنا
إلى أجسامهم! ويتحقق حلمنا،
فنجد بيئتنا الذي نحلم به.
ونتكاثر ونجعلهم يمرضون.

هيا يا تالة! البوشار
الذي معك لذيذ!
افتحي الكيس!

هيا يا جاد افتح العلبة!
مد يدك. التقط قطعة
"البسكوت"، وبسرعة!

وَسَمَّتْ تَالَةَ يَدَيْهَا، وَقَالَتْ:
"وَيَدَايَ نَظِيفَتَانِ مِنَ الْجَرَائِمِ.
لَا أَشْمُ رَائِحَةَ مُزْعِجَةٍ!"

لَا أَحَدٌ يُمَكِّنُهُ رُؤْيَيْنَا بِعَيْنَيْهِ.
وَلِنَتَمَنَّى أَلَّا يَعْرِفُوا وَسِيلَةَ حِمَايَةِ
أَنْفُسِهِمْ مِنَّا، وَيَنْسُونَ اسْتِخْدَامَ
أَعْدَائِنَا، الْمَاءِ وَالصَّابُونِ، ضِدَّنَا...

قَالَ جَادٌ وَهُوَ يَتَأَمَّلُ يَدَيْهِ:
"لَا أَرَى أَوْسَاحًا عَلَى يَدَيَّ.
هَيَّا بِنَا نَأْكُلْ!"





ثُمَّ تَذَكَّرْتُ تَالَةَ أَمْرًا ضَرُورِيًّا، وَقَالَتْ: "مَهَلًا يَا جَاد...
تَذَكَّرْتُ أَمْرًا فِي غَايَةِ الْأَهْمِيَّةِ".
سَأَلَهَا جَاد: "مَاذَا؟"

أَمْرُ هَذَانِ الْوَلَدَانِ عَجِيبٌ.. فِي الْعَادَةِ، لَا يَصْبِرُ الْأَوْلَادُ عَلَى
تَنَاوُلِ الطَّعَامِ الَّذِي يَشْتَهُونَهُ... مَا بِالهُمَا يَنْتَظِرَانِ!؟

قَالَتْ تَالَةُ: "يَنْبَغِي أَنْ نُنْظِفَ الْيَدَيْنِ قَبْلَ لَمْسِ الطَّعَامِ لِنُحَافِظَ
عَلَى صِحَّتِنَا مِنَ الْجَرَائِمِ... وَنُحْمِي أَنْفُسَنَا مِنَ التَّقَاطِ
فَايْرُوسِ كُورُونَا. أَنَا أَشْعُرُ بِالسَّعَادَةِ لِأَنَّي أَحْمِي نَفْسِي عِبْرَ
تَنْظِيفِ يَدَيَّ قَبْلَ لَمْسِ الطَّعَامِ".

وَقَالَ جَاد بِفَرَحٍ: "أُوَافِقُكَ الرَّأْيَ يَا تَالَةَ... وَأَنَا لَا أَحِبُّ أَنْ
أَمْرَضَ عِنْدَمَا أَسْتَطِيعُ حِمَايَةَ صِحَّتِي مِنَ الْأَمْرَاضِ الَّتِي
تَحْدِثُ بِسَبَبِ إِهْمَالِ النِّظَافَةِ. لَنْ أَلْمَسَ وَجْهِي أَوْ أَكُلَ قَبْلَ أَنْ
أُنْظِفَ يَدَيَّ".

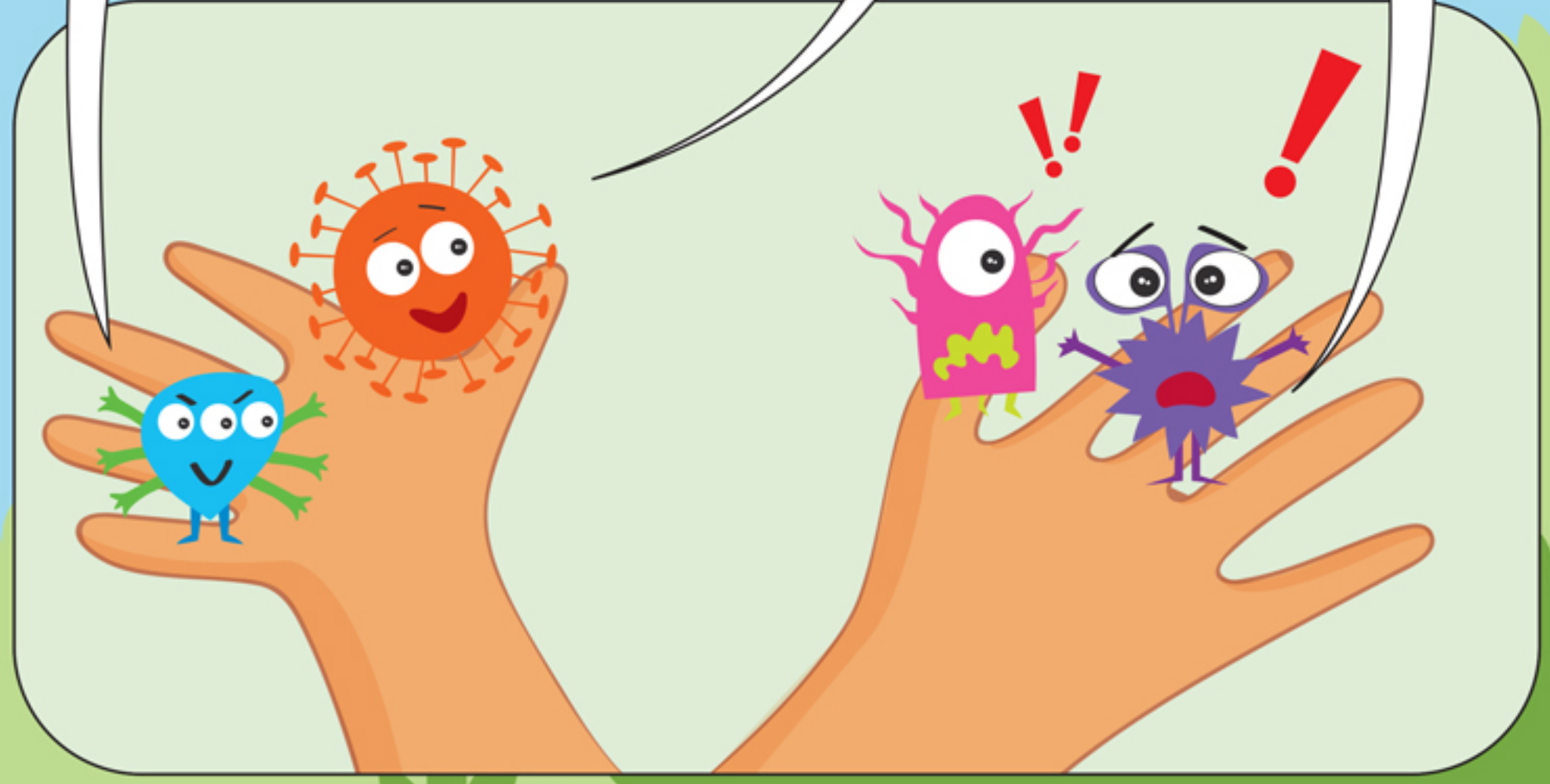
قال جاد لتالة: "لكن لا ماءً وصابونٌ هنا. هذا يعني أننا سننتظر العودة إلى المنزل لآكل عُلبة البسكوت."
وافقت تالة على فكرة جاد. اتفق الولدان أن يأكلا الحلوى في البيت بعد غسل اليدين.



مهلاً! اطمئنوا. سيغير الولدان رأيهما، فلا
مرحاض على الرصيف... هاهاهاها...

"ليس لديهم الوصول إلى الماء والصابون.
نحن بأمان من هذان العدوان حتى الآن."

يا للكارثة!





بَعْدَ دَقَائِقَ قَلِيلَةٍ، وَصَلَ الثَّلَاثَةُ إِلَى مَنْزِلِ تَالَةَ.
قَالَ جَادٌ لِتَالَةَ: "هَيَّا بِنَا نَغْسِلُ أَيْدِينَا بِالمَاءِ وَالمَصَابُونِ."
قَالَتْ تَالَةُ لِجَادٍ: "سَأُغْنِي أُغْنِيَتِي المَفْضَلَةَ، لِمُدَّةِ عَشْرِينَ ثَانِيَةً
أَثْنَاءَ فَرَكِ يَدَيَّ جَيِّدًا بِالمَصَابُونِ. سَأُرِيكَ كَيْفَ أَفْعَلُ ذَلِكَ".



بِالطَّبْعِ، لَا أَحَدٌ يُمَكِّنُ أَنْ يَسْمَعَ الْجَرَائِمَ تَتَكَلَّمُ. وَقَفَتْ تَالَةَ أَمَامَ
الْمِغْسَلَةِ تَغْسِلُ يَدَيْهَا. فَتَحَتُ حَنْفِيَةَ الْمَاءِ، وَأَمْسَكَتِ الصَّابُونَةَ،
وَفَرَكَتْ يَدَيْهَا وَبَيْنَ أَصَابِعِهَا. بَدَأَتْ تُغْنِي وَرَغْوَةَ الصَّابُونَةِ
مَلَأَتْ يَدَيْهَا.



ما الأمرُ؟...
يا بِنْتُ لَا تُنْظِفي يَدَيْكِ!

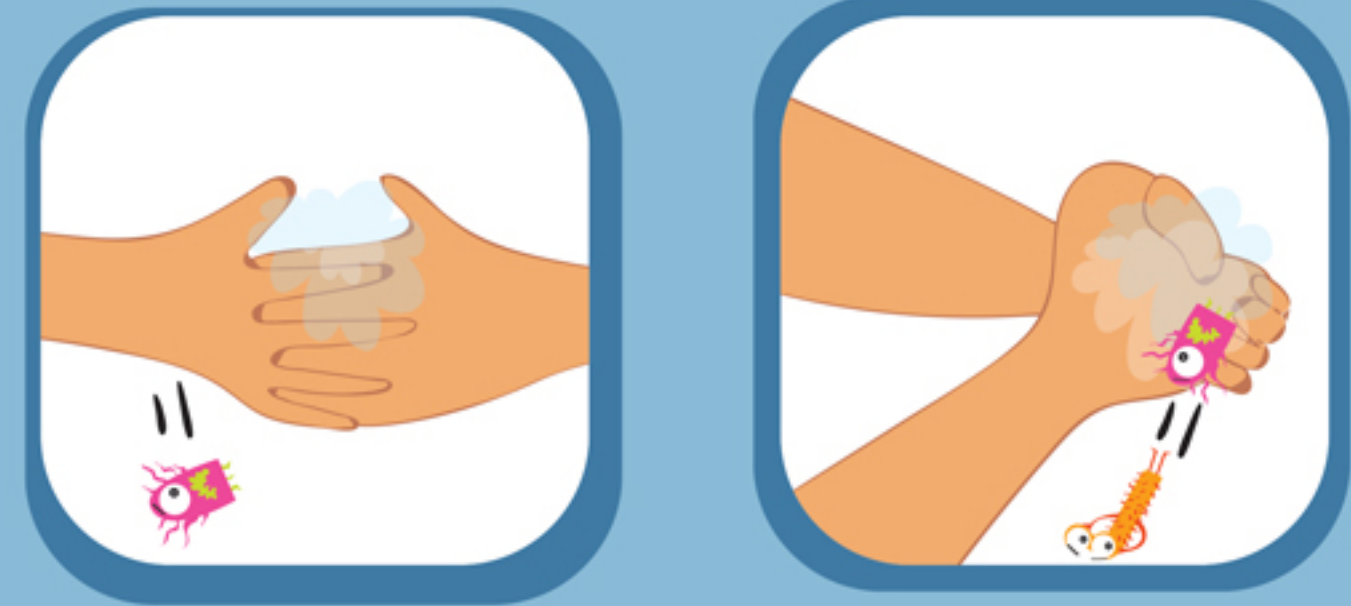
يا صَبِي...
لَا تَلْمَسِ الصَّابُونَ!...
لَا تَغْسِلِ يَدَيْكِ!



تأملَ جادَ حَنَفِيَّةَ المِياهِ وقالَ: "أغلقِي الحَنَفِيَّةَ يا تالَةَ. المِياهُ
كَنَزٌ ثَمِينٌ، والحِفاظُ عَلَیْها مَسْؤُولِيتُنَا، أیضًا". أَغْلَقَتُ تالَةَ
حَنَفِيَّةَ المِياهِ بِسُرْعَةٍ، وَقالَت لِجاد: "أوافِئكَ الرَّأی... سَأَفْتَحُ
الحَنَفِيَّةَ مَرَّةً أُخْرى عِنْدما أُزِيلُ رَغوَةَ الصَّابونِ عَن يَدَيَّ".



النَّجْدَةُ! إِنَّهُم يَقْضُونَ عَلَيْنَا!



عِنْدِيذِ، اقْتَرَبْتُ وَالِدَةَ تَالَةَ مِنْهُمَا، وَقَالَتْ: " وَأَنَا مِثْلَكُمَا غَسَلْتُ
يَدِي. أَنَا فَخُورَةٌ بِكُمَا لِأَنَّكُمَا تَهْتَمَان بِصِحَّتِكُمَا. أَنْتُمَا مِنْ
أَبْطَالِ نِظَافَةِ الْيَدَيْنِ!"

قَالَ جَاد: "أَنَا دَائِمًا أَغْسِلُ يَدِي عِنْدَمَا تَتَوَسَّخَانِ، وَبَعْدَ أَنْ أَخْرُجَ
مِنَ الْحَمَّامِ، وَقَبْلَ أَنْ أَلْمَسَ طَعَامِي وَبَعْدَ أَنْ أَتَنَاوَلَهُ، وَبَعْدَ أَنْ
الْعَبَ مَعَ قَطِّي "طَحْبُوش"، وَحَتَّى لَوْ لَمَسْتُ رَأْسَهُ فَقَطُّ."
وَقَالَتْ تَالَةُ لَهُ: " وَأَنَا أَفْعَلُ مِثْلَكَ. وَأَغْسِلُ يَدِي أَيْضًا بَعْدَ
العطاسِ وَالسُّعَالِ، وَتَنْظِيفِ أَنْفِي."



بعد قراءة القصة من المناسب الجلوس مع الطفل لنقاش:

- ما يتذكر من أحداث القصة
- التصرفات: انتباه جاد وتآلة، وصبرهما، ودرايتهما بخطوات المحافظة على نظافة اليدين.
- أهمية غسل وتعقيم اليدين في المحافظة على صحة جيدة

على الأهل شرح أهمية غسل اليدين لأطفالهم والإجابة على أسئلتهم:

كيف أغسل يدي بشكل سليم؟

من أجل إزالة جميع آثار الجراثيم عن يديك، لا يكفي أن تفركهما وتشطفهما بسرعة. وفيما يلي توضيح لطريقة غسل اليدين بفاعلية، خطوة بخطوة:

- الخطوة ١: تبليل اليدين بماء جارٍ
- الخطوة ٢: فرك الصابون باليدين لتشكّل كمية كافية منه تغطي اليدين المبللتين
- الخطوة ٣: فرك أسطح اليدين – بما في ذلك ظهر اليدين، وبين الأصابع، وتحت الأظافر – لمدة لا تقل عن ٢٠ ثانية
- الخطوة ٤: شطف اليدين جيداً بالماء الجاري
- الخطوة ٥: تجفيف اليدين بمنشفة نظيفة وجافة، أو منديل ورقي يُستخدم لمرة واحدة

كم طول المدة التي يجب أن أمضيها في غسل يديّ؟

يجب عليك غسل يديك لمدة لا تقل عن ٢٠ إلى ٣٠ ثانية. وثمة طريقة سهلة لتتبع وقت الغسل، وهي أن تغني أغنية عيد ميلاد سعيد [هابي بيرث داي تو يو] مرتين أثناء غسل اليدين.

وينطبق الأمر نفسه على استخدام مطهر اليدين: استخدم مطهراً يحتوي على كحول بتركيز ٦٠٪ على الأقل، وافرك يديك به لمدة ٢٠ ثانية على الأقل لضمان التغطية الكاملة لليدين.

متى يجب عليّ أن أغسل يديّ؟

- بعد أن تنظّف أنفك، أو تسعل أو تعطس
- بعد زيارة الأماكن العامة، بما في ذلك المواصلات العامة والأسواق وأماكن العبادة
- بعد لمس أسطح خارج البيت، بما في ذلك النقود
- عند الاعتناء بشخصٍ مريضٍ وبعد الانتهاء من ذلك
- قبل الأكل وبعده

وبصفة عامة، يجب عليك دائماً أن تغسل يديك بعد القيام بأي مما يلي:

- بعد استخدام الحمام
- قبل الأكل وبعده
- بعد التخلص من النفايات
- بعد لمس الحيوانات الداجنة أو الشاردة أو الأليفة
- عندما يظهر الاتساخ على يديك



أبطال نظافة اليدين

نص: سناء شبّاني



حقوق النشر والتوزيع محفوظة
اليونيسف - طبعة أولى 2021

ISBN 978-9953-0-5657-9



9 789953 056579

إن سلسلة "مغامرات جاد وثالة"، منشورة من قبل مكتب اليونيسف في لبنان وتتضمن مجموعة قصص للأطفال الغرض منها تسليط الضوء على حقوق ومواضيع أساسية تؤثر في النمو السليم للأطفال على الصعيد النفسي، والتربوي، والصحي، والإجتماعي.

"أبطال نظافة اليدين" هو الكتاب الرابع من السلسلة ويحاكي موضوع أهمية غسل اليدين في الحفاظ على صحة سليمة بعيدًا عن الأمراض والأوبئة.

