# الدكتور هيثم شاولي :غسل اليدين بالماء والصابون خط الدفاع الأول للوقاية من الأمراض المعدية

أكد الدكتور هيثم محمود شاولي، طبيب الجلدية، أن غسل اليدين بالماء والصابون يعد من أهم الممارسات الصحية الوقائية وأكثرها فاعلية في الحد من انتشار الأمراض المعدية، مشيرا إلى أن هذه العادة اليومية البسيطة تمثل خط الدفاع الأول لحماية صحة الأفراد والأسر والمجتمعات، لما لها من دور أساسي في تقليل انتقال الميكروبات والفيروسات ومسببات العدوى، ولا سيما بين الفئات الأكثر عرضة للإصابة، مثل الأطفال وكبار السن والأشخاص الذين يعانون من ضعف المناعة.

وأوضح الدكتور شاولي، أن أهمية غسل اليدين لا تقتصر على النظافة الشخصية فحسب، بل تمتد لتشمل تعزيز الصحة العامة والحد من انتقال الأمراض داخل المجتمع، مؤكدا أن الالتزام بهذه الممارسة بصورة صحيحة ومنتظمة يسهم في تقليل فرص الإصابة بالعديد من الأمراض، ويعزز الوعي بأهمية الوقاية باعتبارها مسؤولية مشتركة تتطلب تعاون الأفراد والمؤسسات الصحية والتعليمية والمجتمعية.

وأضاف أن الاحتفال باليوم العالمي لغسل اليدين، الذي يوافق 15 أكتوبر من كل عام، يمثل مناسبة مهمة لتسليط الضوء على دور نظافة اليدين في حماية الصحة، ونشر الثقافة الوقائية بين مختلف فئات المجتمع، إلى جانب تشجيع الأفراد على تبني سلوكيات صحية مستدامة في حياتهم اليومية، ويستهدف هذا اليوم تعزيز الممارسات السليمة في المنازل والمدارس وأماكن العمل والمنشآت الصحية، وترسيخ مفهوم أن الوقاية من الأمراض لا تتطلب بالضرورة إجراءات معقدة أو مكلفة، بل قد تبدأ بخطوة بسيطة لا تستغرق سوى نحو 20 ثانية، لكنها تحمل فوائد صحية كبيرة عند الالتزام بها باستمرار.

وأشار إلى أن اليدين تعدان من أكثر أجزاء الجسم تعرضا للملوثات والميكروبات، نتيجة ملامسة الأسطح والأدوات والأشياء المستخدمة بصورة متكررة، مثل مقابض الأبواب والهواتف المحمولة ووسائل النقل العامة والنقود والأدوات المشتركة، وقد تنتقل الميكروبات من هذه المصادر إلى اليدين، ثم تصل إلى الجسم عند لمس الفم أو الأنف أو العينين، أو عند تناول الطعام وإعداده دون الاهتمام بالنظافة اللازمة، وهو ما يزيد من احتمالات انتقال مسببات العدوى.

كما تابع الدكتور شاولي أن غسل اليدين بالماء والصابون يساعد على إزالة الأوساخ والميكروبات والفيروسات من سطح الجلد، ويقلل من انتقال مسببات الأمراض بين الأشخاص، كما يسهم في الحد من انتشار

بعض أمراض الجهاز الهضمي والجهاز التنفسي. وتزداد أهمية هذه الممارسة قبل إعداد الطعام وتناوله، وبعد استخدام دورات المياه، وبعد السعال أو العطس أو تنظيف الأنف، وكذلك عقب التعامل مع النفايات أو ملامسة الأسطح التي يحتمل تلوثها، وبعد العودة إلى المنزل من الأماكن العامة.

وشدد على أن تحقيق الفائدة الصحية المرجوة من غسل اليدين يرتبط بالطريقة الصحيحة للتنظيف، وليس بمجرد تمرير اليدين تحت الماء بصورة سريعة، إذ ينبغي تبليلهما بالماء، ثم استخدام الصابون وفرك راحتي اليدين وظهريهما، وبين الأصابع، وحول الأظافر، مع الاهتمام بالإبهامين وأطراف الأصابع، والاستمرار في الفرك مدة لا تقل عن 20 ثانية، قبل شطف اليدين جيدا بالماء وتجفيفهما، وتساعد هذه الخطوات على تنظيف مختلف أجزاء اليدين التي قد تتجمع فيها الملوثات، بما يعزز فاعلية هذه العادة الوقائية.

وفيما يتعلق بوجود البكتيريا والجراثيم على جلد اليدين، أوضح الدكتور شاولي أن جلد الإنسان يحمل بصورة طبيعية أنواعا متعددة من الكائنات الدقيقة، بعضها يمثل جزءاً من البيئة الطبيعية للجلد ولا يسبب المرض في الظروف المعتادة، بينما تصل أنواع أخرى إلى اليدين بصورة مؤقتة نتيجة ملامسة الأسطح والأدوات والأشياء المحيطة وقد تشمل هذه الكائنات الدقيقة مسببات للأمراض يمكن أن تنتقل من شخص إلى آخر، خصوصاً عندما تلامس الأيدي الطعام أو الوجه أو الأغشية المخاطية، الأمر الذي يجعل تنظيف اليدين بصورة منتظمة من الإجراءات المهمة للحد من انتقال العدوى.

وأكد أن وجود الميكروبات على اليدين لا يعني بالضرورة الإصابة بالمرض، إلا أن إهمال النظافة الشخصية قد يهيئ الظروف المناسبة لانتقال بعض مسببات العدوى إلى الجسم أو إلى الآخرين، ومن هنا تأتي أهمية التعامل مع غسل اليدين بوصفه ممارسة وقائية مستمرة، لا ترتبط بظهور الأعراض المرضية فقط، إذ إن الشخص قد يحمل بعض الميكروبات وينقلها دون أن تظهر عليه علامات واضحة للمرض.

ولفت إلى أهمية غرس ثقافة النظافة الشخصية لدى الأطفال منذ السنوات الأولى من العمر، من خلال تعليمهم الطريقة الصحيحة لغسل اليدين وتوضيح الأوقات التي تستدعي القيام بذلك، مع تشجيعهم على الالتزام بهذه العادة في المنزل والمدرسة والأماكن العامة، كما دعا الأسر والمؤسسات التعليمية إلى أداء دور فاعل في ترسيخ هذه الممارسات، عبر تقديم التوعية بأساليب مبسطة تتناسب مع أعمار الأطفال، وتحويل غسل اليدين إلى سلوك يومي ثابت يمارسونه بصورة تلقائية.

وشدد الدكتور شاولي على ضرورة توفير الماء والصابون بصورة مستمرة في المنازل والمدارس وأماكن

العمل والمنشآت الصحية، مؤكدا أن نشر الوعي وحده لا يكفي ما لم تتوافر الإمكانات الأساسية التي تساعد الأفراد على تطبيق الإرشادات الصحية، كما أن الاهتمام بنظافة المرافق العامة وصيانتها وتوفير مستلزمات النظافة يسهم في تعزيز الالتزام بالممارسات الوقائية ويجعلها أكثر سهولة وانتشارا بين أفراد المجتمع.

واختتم الدكتور هيثم محمود شاولي بالتأكيد على أن غسل اليدين بالماء والصابون من أبسط العادات الصحية وأكثرها أهمية، وأن المواظبة عليه بالطريقة الصحيحة تمثل استثمارا حقيقيا في صحة الإنسان وسلامة المجتمع، ودعا إلى استثمار مناسبة اليوم العالمي لغسل اليدين في تجديد الالتزام بقواعد النظافة الشخصية، وتعزيز الوعي بأهمية الوقاية اليومية، وترسيخ قناعة مجتمعية بأن المحافظة على الصحة تبدأ من ممارسات بسيطة، لكنها قادرة على الإسهام في الحد من انتشار الأمراض المعدية وحماية الأفراد من مخاطر يمكن تجنبها بالوعي والسلوك الصحي السليم.