



## غسل الیدین

### ① کیف تغسل الیدین بشکل صحیح؟

دستان خود را با آب جاری مرطوب کنید

مرحله 1

مقداری صابون دست مایع (یا صابون جامد) کف دستها بمالید و به طور مساوی آن را روی کل کف دست، قسمت پشت دست و انگشتان توزیع کنید.

مرحله 2

دستان خود را حداقل 15 ثانیه بشویید

مرحله 3

1. از یک دست برای مالیدن قسمت عقب دست دیگر استفاده کنید و بین انگشتان را تمیز کنید همین کار را با دست دیگر انجام دهید
2. دستان خود را به هم بمالید و بین انگشتان خود تمیز کنید
3. پشت انگشتان خود را در مقابل کف دست خود مالش دهید
4. انگشت شست دست چپ را با دست راست مالش دهید و همین کار را با انگشت شست دست دیگر انجام دهید
5. نوک انگشتان خود را روی کف دست مالش دهید و با دست دیگر نیز همین کار را انجام دهید

دستان خود را کاملاً با آب جاری بشویید

مرحله 4

دستان خود را خشک کرده و کمی لوسیون دست بمالید.

مرحله 5

### ② کی باید دستها را بشوییم؟

شما باید دستان خود را بشویید:

بعد از سرفه یا عطسه

پس از لمس وسایل و لوازم عمومی، مانند دسته درب

قبل، حین و بعد از تهیه غذا

قبل از صرف غذا

بعد از استفاده از توالت

بعد از پرستاری از بیماران

پس از لمس حیوانات و نظافت آنها

بعد از ترک آسانسور، رستوران و غیره.

تذکر:

از لمس کردن  
دهان، چشمها و بینی  
خود با دستهایتان  
پرهیز کنید.