

غسل اليدين بشكل صحيح بالماء والصابون سيساعد على منع انتشار الجراثيم.

فرك يديك بالصابون لمدة ٢٠-٣٠ ثانية على الأقل. استخدام الماء وحده لا يزيل التربة والشحوم التي يمكن أن تحبس الجراثيم والفيروسات غير المرئية.

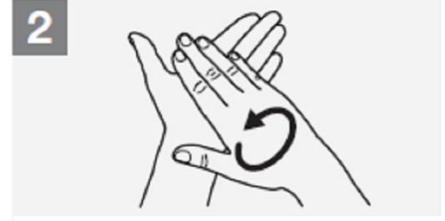
المدة الإجمالية للإجراء بالكامل هي ٤٠-٦٠ ثانية باستخدام الخطوات التالية:



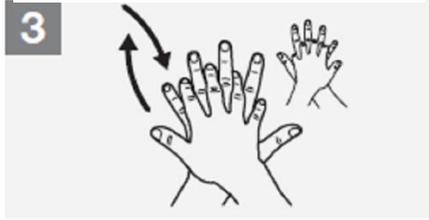
0
أنزع جميع الحلي.
بلل يديك بالماء



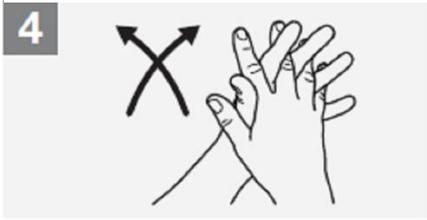
1
أستخدم الصابون ، و غطي كامل
أسطح اليد.



2
فرك اليدين الكف بالكف.



3
راحة اليد اليمنى من الخلف إلى اليسار
بأصابع متشابكة والعكس صحيح.



4
قم بتغطية جميع أسطح اليدين
وفرك بين الأصابع.



5
نظف المفاصل ، ظهر اليدين
والأصابع



6
فرك الإبهام بطريقة دورانية وتنظيف
بين السبابة والإبهام.



7
قم بتنظيف أطراف الأصابع عن
طريق وضع أطراف الأصابع في
راحة اليد.



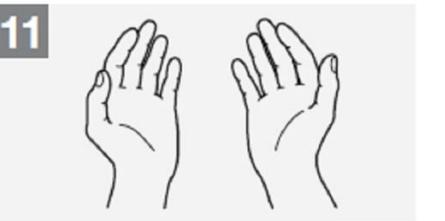
8
شطف جيدا بالماء



9
نشف يديك بمنشفة ورقية



10
أستخدم المنشفة الورقية لإغلاق
الصنبور



11
يديك الآن آمنه