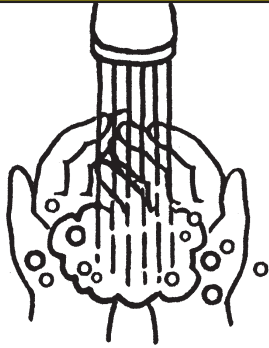


شستن دستها



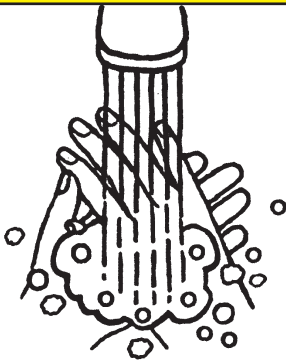
۱. دست را خیس کنید.



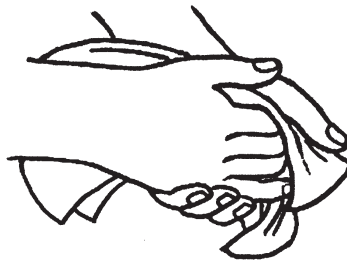
۲. دست را صابونی کنید.



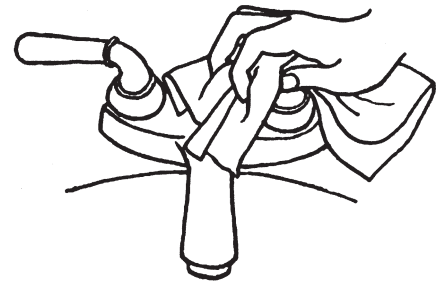
۳. بمدت ۱۵ ثانیه دستها را بهم بمالید
(کف و پشت دست، لای انگشتان،
نوک انگشتان، زیر ناخن ها).



۴. دستها را زیر آب روان
آبکشی کنید.



۵. دستها را با حوله یا جریان
هوای گرم کاملا خشک کنید.



۶. شیر آب را با حوله کاغذی
مصرف شده ببندید.

از شیوع و گسترش میکروب ها جلوگیری کنید

همیشه دستهای خود را بشوئید:

- قبل و بعد از:
- آماده کردن و خوردن غذا
 - دست زدن به بریدگی یا زخم باز

- بعد از:
- سرفه کردن، عطسه زدن، گرفتن بینی
 - استفاده از توالت یا عوض کردن پوشک بچه
 - جابجا کردن آشغال و زباله