

كيف تغسل يديك

إن غُسل يديك بشكل سليم يحميك، ويحمي عائلتك، كما يحمي الآخرين من الإصابة بالعدوى



3 بلل يديك بالماء ثم ضغ الصابون



2 افرك يديك ببعض الكف بالكف



1 اغسل ما بين أصابعك



6 اغسل وجه يديك من الأعلى



5 افرك أطرافك



4 نظف مفاصل إبهاميك من الأسفل



9 اغسل حول معصمك



8 اغسل الصابون بالماء الجاري



7 جفف يديك بالمنديل ثم استخدمه لإغلاق الصنبور أو أغلقها بكوعك

متى تغسل يديك

- إذا شعرت بأنهما متسختين
- قبل تحضير الطعام وأثناء تناوله
- بعد ملامسة القمامة أو الملابس المتسخة
- بعد استخدام الحمام، وبعد السعال والعطاس وتتنظيف الأنف
- بعد المصافحة
- بعد لمس الحيوانات