



ICRC



الطريقة الصحيحة لغسيل اليدين

احمي نفسك والآخرين عن طريق غسيل اليدين بالشكل الصحيح

لمدة 20 ثانية على الأقل



1 وضع الماء على كلتا اليدين



2 وضع القليل من الصابون



3 فرك راحتي اليدين ببعضهما



4 فرك راحة كل يد بظهر اليد الأخرى مع الفرك ما بين الأصابع



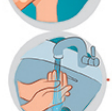
5 فرك راحة اليدين مع فرك ظهر الأصابع



6 فرك الأظافر براحة اليد



7 فرك الإبهامين براحة اليدين جيداً



8 فرك المعصمين جيداً



9 الغسيل بالماء جيداً



10 تجفيف اليدين جيداً

الآن أنت آمن من الجراثيم...

الأوقات الصحيحة لغسل اليدين

- بعد العطاس أو السعال
- قبل، أثناء وبعد تحضير الطعام
- قبل الأكل و بعد الأكل
- بعد استخدام الحمام
- بعد اللعب
- بعد التعامل مع الحيوانات
- بعد تغيير حفاضات الأطفال
- قبل وبعد التعامل مع الأشخاص المرضى

