

دست‌هایتان را تمیز کنید!

دست‌هایتان را بالکل طبی ۶۰%-۹۵% بشویید.

شستن دست‌ها را به مدت ۲۰ الی ۳۰ ثانیه انجام دهید.

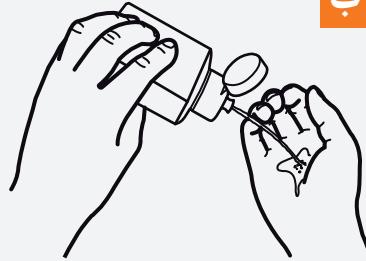


۲



سپس کف هردو دست را به هم بمالید.

۱



۱۱



مقداری از محلول شستشو را به اندازه لازم در کف دست‌تان برشیزید تا به خوبی آغشته شود.

۵



همزمان پشت انگشتان دست راست خود را با کف دست چپ و پشت انگشتان دست چپ را با کف دست راست محکم بگیرید.

۴



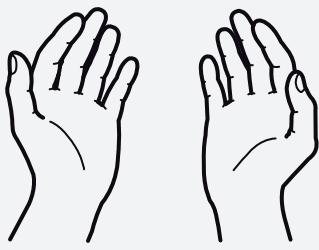
سپس کف هردو دست‌تان را روی هم قرار دهید و دست‌هایتان را درهم قفل کنید.

۳



حالا انگشتان و کف دست راست‌تان را روی دست چپ‌تان بکشید و بر عکس آن.

۸



سپس انگشتی صبر کنید تا دست‌هایتان کاملاً خشک شود تا اینکه مصون بمانند.

۷



با مالش چرخشی به سمت عقب و جلو توسط سطح انگشتان خمیده شده دست راست‌تان کف دست چپ‌تان را ماساژ دهید و بر عکس آن.

۶



در این مرحله، با کف دست راست‌تان شست دست چپ‌تان را با حرکت چرخشی مالش دهید و بر عکس آن.

پاکیزه نگه داشتن مانع گسترش امراض مختلفی چون کرونا می‌شود.



ترجمه توسط عرصه سوم
www.arsehsevom.org

PAHO



Pan American
Health
Organization



World Health
Organization
REGIONAL OFFICE FOR THE AMERICAS

BE AWARE. PREPARE. ACT.

www.paho.org/coronavirus