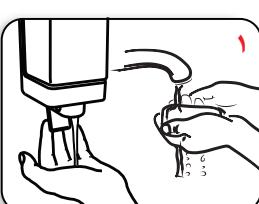


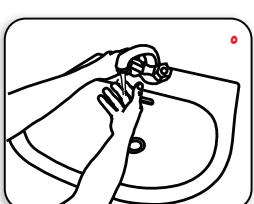
# دست هایتان را تمیز کنید!

## چطور دست‌ها را بشوئیم؟

با آب و صابون

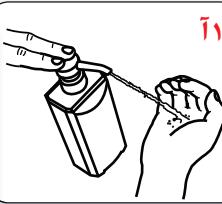


سپس توسط صابون تمام سطوح  
هر دو دست خود را با آب خیس  
کنید.

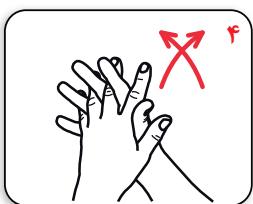


## چطور دست‌ها ضد عفونی کنیم؟

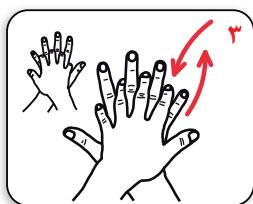
با الکل طبی ۷۶٪ - ۹۵٪



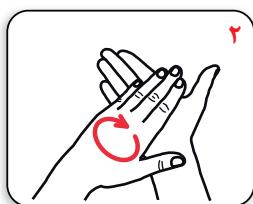
مقداری از محلول شستشو را به اندازه لازم در کف دست‌تان برشید  
تا به خوبی آغشته شود.



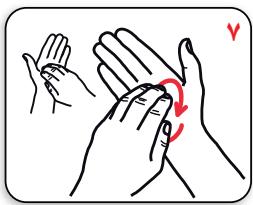
سپس کف هر دو دست‌تان را روی هم قرار دهید.  
و دست‌هایتان را درهم قفل کنید.



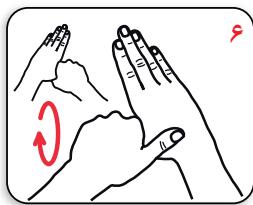
حال انگشتان و کف دست راست‌تان را روی  
دست چپ‌تان بکشید و بر عکس آن.



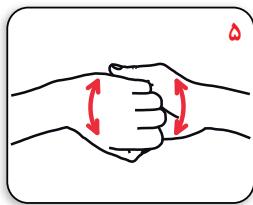
سپس کف هر دو دست را به هم  
بمالید.



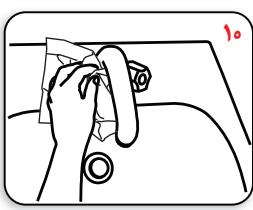
با مالش چرخشی به سمت عقب و جلو توسط  
سطح انگشتان خمیده شده دست راست‌تان  
کف دست چپ‌تان را ماساژ دهید و بر عکس آن.



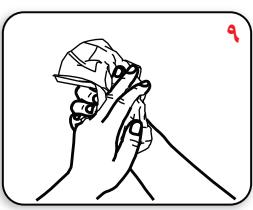
در این مرحله، با کف دست راست‌تان  
شست دست چپ‌تان را با حرکت  
چرخشی مالش دهید و بر عکس آن.



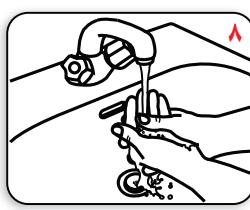
همزمان پشت انگشتان دست راست خود را  
با کف دست چپ و پشت انگشتان دست  
چپ را با کف دست راست محکم بگیرید.



برای بستن شیرآب از همان  
دستمال استفاده کنید.



سپس دست‌های تان را توسط دستمال  
یکبار مصرف کاملاً خشک کنید.

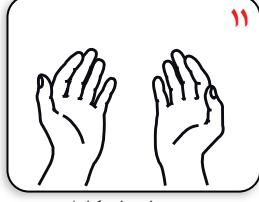


دست‌های تان را خوب با آب  
 بشویید.

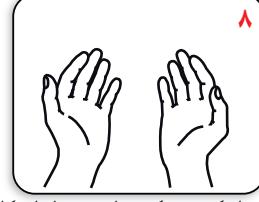
**پاکیزه نگه داشتن  
دستان مانع گسترش  
امراض مختلفی چون  
کرونا می‌شود.**

۴۰ تا ۶۰ ثانیه

۲۰ تا ۳۰ ثانیه



سپس دست‌های تان کاملاً مصون  
خواهند بود.



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



ترجمه توسط عرضه سوم  
[www.arsehsevom.org](http://www.arsehsevom.org)