

دست هایتان را بشورید!

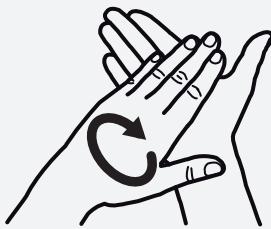


دست هایتان را با آب و صابون بشویید.

شستن دست ها را به مدت ۴۰ الی ۶۰ ثانیه انجام دهید.

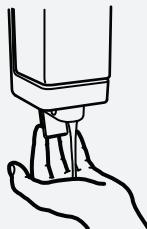


۲



سپس کف هر دو دست را به هم بمالید.

۱



سپس توسط صابون تمام سطوح هر دو دست خود را پوشانید.

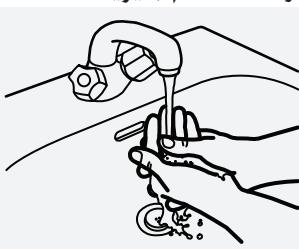


۵



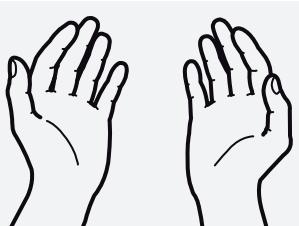
همزمان پشت انگشتان دست راست خود را با کف دست چپ و پشت انگشتان دست چپ را با کف دست راست محکم بگیرید.

۸



دست های تان را خوب با آب بشویید.

۱۱



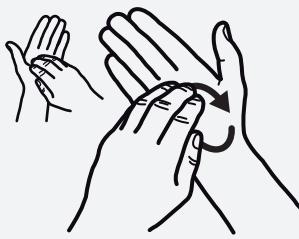
سپس دست های تان کاملاً مصون خواهند بود.

۴



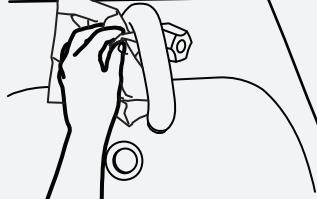
سپس کف هر دو دست تان را روی هم قرار دهید و دست هایتان را در هم قفل کنید.

۷



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

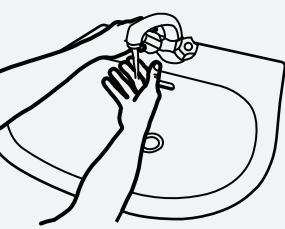
۱۰



برای بستن شیرآب از همان دستمال استفاده کنید.



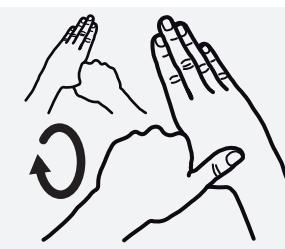
۳



ابتدا دستان خود را با آب خیس کنید.



۶



حالا انگشتان و کف دست راست تان را روی دست چپ تان بکشید و بر عکس آن.



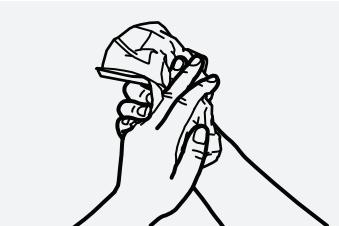
۹



در این مرحله، با کف دست راست شست دست چپ تان را با حرکت چرخشی مالش دهید و بر عکس آن.



۱۱



سپس دست های تان را توسط دستمال یکبار مصرف کاملاً خشک کنید.



پاکیزه نگه داشتن دستان مانع گسترش امراض مختلفی چون کرونا می شود.



ترجمه توسط عرصه سوم
www.arsehsevom.org