

# خطوات غسل الأيدي

أوقف انتشار الجراثيم وحافظ على نفسك والآخرين من الإصابة بالمرض.

1. بلل يديك بالماء الدافئ.



2. كون رغوة بالصابون. يقوم الصابون بالتخلص من الزيت الذي يساعد الجراثيم على الالتصاق بيديك.



3. قم بدعك وفرك يديك معاً لمدة 20 ثانية على الأقل. افرك رسغيك وكفيك وبين أصابعك وتحت أطرافك وظهر يديك بقوة. يعمل الصابون والغسل على تخفيف وجود الجراثيم على يديك.



4. اشطف يديك جيداً بالماء الدافئ الجاري.



5. جفف يديك تماماً بفوطة أو منشفة ورقية نظيفة. استخدم المنشفة لإيقاف تشغيل الصنبور عندما تنتهي من تجفيف يديك. تخلص من المنشفة الورقية.



إذا لم يكن الصابون والماء متاحين، فاستخدم مطهر الأيدي الذي يحتوي على الكحول. عادة ما يمكن العثور على المطهرات التي تحتوي على الكحول على هيئة جل أو مناديل. تأكد من أن المنتج يحتوي على ما لا يقل عن 60 في المائة من الكحول.

لاستخدام معقم اليدين الذي يحتوي على الكحول:

- افرك الجل أو امسحه على كلتا يديك.
- افرك يديك معاً لمدة 30 ثانية حتى تشعر بيديك جافتين.