



يجب أن نشارك  
المعلومات الصحيحة  
التي تعلمناها عن تنظيف  
اليدين مع بيئتنا وعائلتنا.



المس الماء والصابون،  
واحمي نفسك من  
الأمراض!

تم تحضيري هذا المنشور بدعم مالي من الاتحاد الأوروبي. وزارة الصحة في الجمهورية التركية هي المسؤولة عن محتواه وقد لا يعكس وجهات نظر الاتحاد الأوروبي.

لمزيد من المعلومات و الدعم، راجعوا أقرب مركز صحي للمهاجرين.

خدمة جيدة من المكان الصحيح

f @ t v sihatproject

www.sihatproject.org

sihat



This project is funded by the European Union.  
Bu proje Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir.  
هذا المشروع تم تمويله من قبل الاتحاد الأوروبي

نغسل أيدينا بشكل صحيح

نحمي صحتنا

sihat

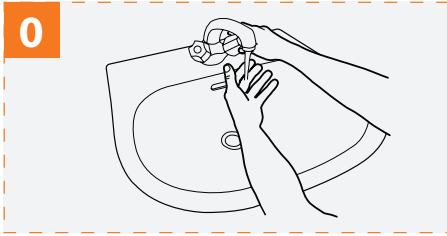


# الصحة في أيدينا

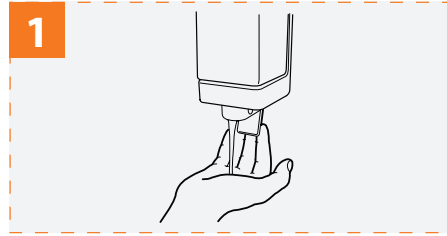
## كيف نغسل أيدينا؟



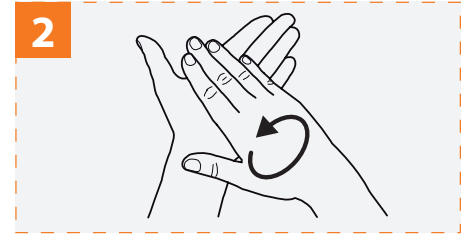
وقت غسيل اليدين: من 40-60 ثانية



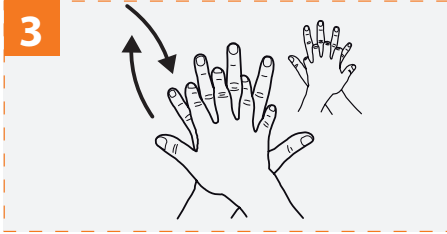
بلل يديك بالماء



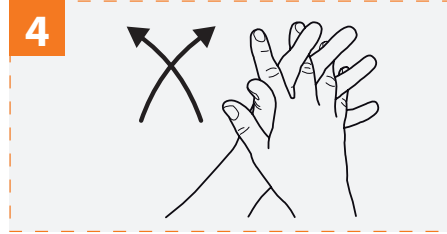
خذ ما يكفي من الصابون لتغطية سطح يديك بالكامل؛



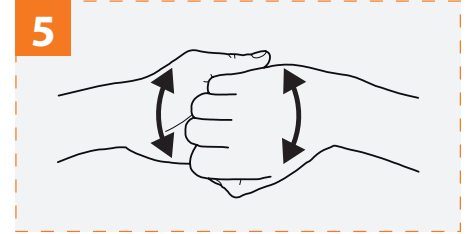
افرك راحة اليد في حركات دائرية؛



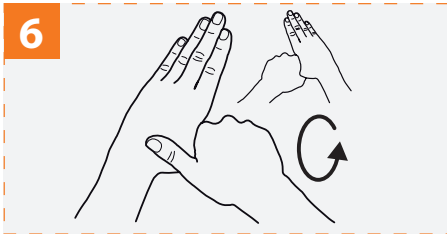
افرك راحة اليد اليمنى على ظهر اليد اليسرى ، وافرك بين الأصابع ، وافعل نفس الحركات لليد الأخرى؛



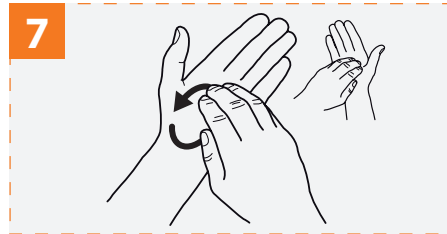
اجمع راحتي اليد وافرك بين الأصابع معاً؛



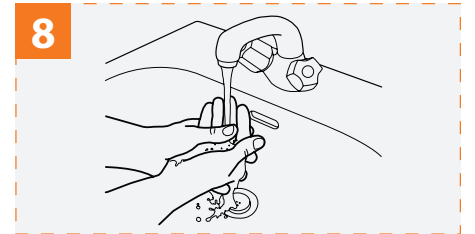
افرك ظهر الأصابع عبر تشبيكها مع بعضها ضمن راحة اليد الأخرى ، وافعل الشيء نفسه بالنسبة لليد الأخرى؛



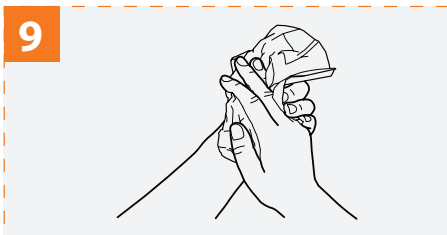
افرك كلا الإبهامين في راحة اليد الأخرى بحركات دائرية؛



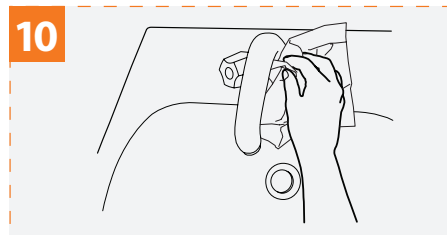
افرك أطراف أصابع كل يد على راحة اليد الأخرى في حركات دائرية؛



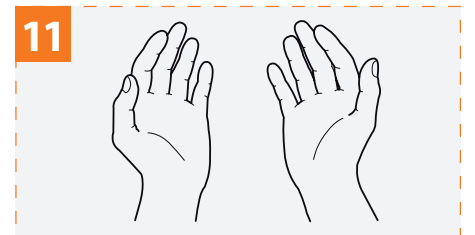
اشطف يديك بالماء؛



جفف يديك بمناشف ورقية يمكن التخلص منها؛



أغلق الصنبور بالمنشفة الورقية التي استخدمتها؛



يداك الآن بأمان