



ما باید اطلاعات صحیحی
را که در مورد تمیز کردن
دست آموخته ایم با محیط
و خانواده خود به اشتراک
بگذاریم.



با آب و صابون تماس
داشته باشید خود را از
بیماری ها محافظت
کنید.

این نشریه با حمایت مالی اتحادیه اروپا تهیه شده است. مسئولیت محتوای آن صرفاً بر عهده وزارت بهداشت جمهوری ترکیه است و منعکس کننده دیدگاه اتحادیه اروپا نمی باشد.

برای اطلاعات بیشتر و خدمات به نزدیکترین مرکز بهداشتی مهاجرین بیایید.

موقعیت مناسب، خدمات بهتر

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

بیایید دست هایمان را
درست بشویم
از سلامتی خود
محافظت کنیم



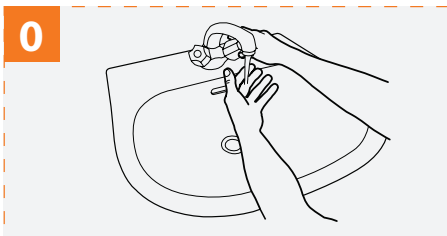
sihat |

سلامتی در دستان ماست

چگونه باید دستان خود را بشویم؟

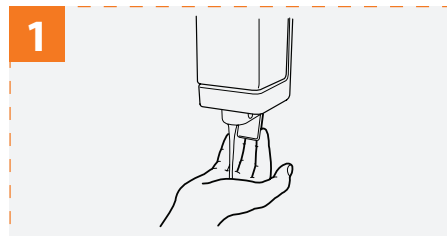


مدت شستشوی دست: 40-60 ثانیه



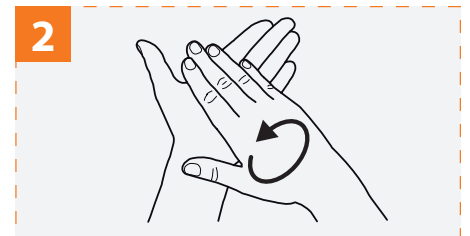
0

دستان خود را با آب خیس کنید;



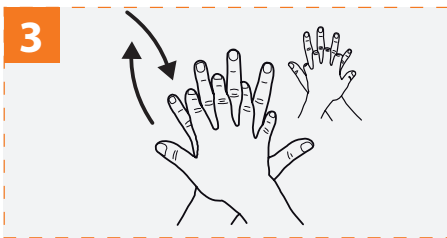
1

به اندازه کافی صابون مصرف کنید که تمام سطح دستان شما را بپوشاند;



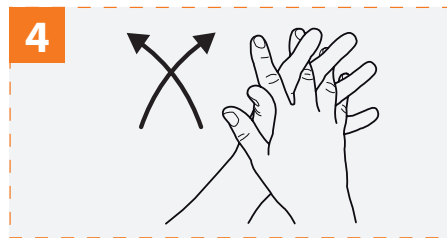
2

کف دست هایتانرا را با حرکات دایروی مالش دهید;



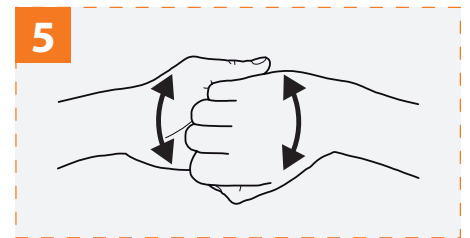
3

کف دست راست را به پشت دست چپ بمالید، بین انگشتان تا آنرا بمالید، همین حرکات را برای دست دیگر انجام دهید;



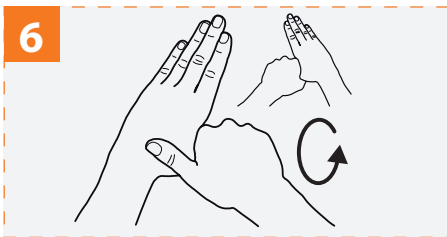
4

کف دست ها را به هم بیاورید، بین انگشتان را به هم بمالید;



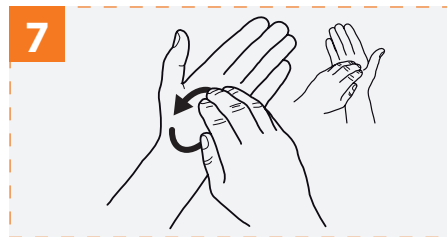
5

پشت انگشتان را با بند کردن در کف دست دیگر به هم بمالید، همین کار را برای دست دیگر انجام دهید;



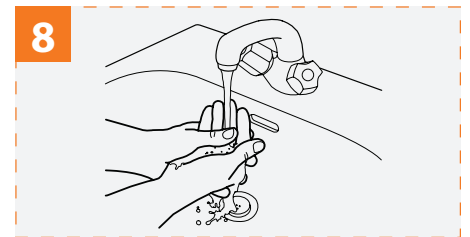
6

هر دو انگشت شست خود را با حرکات دایره ای در کف دست دیگر بمالید;



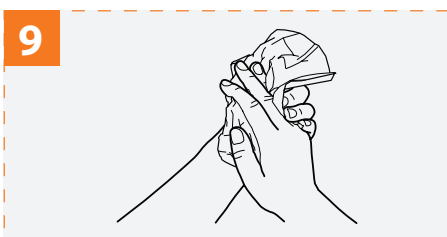
7

نوک انگشتان هر دست را با حرکات دایره ای روی کف دست دیگر بمالید;



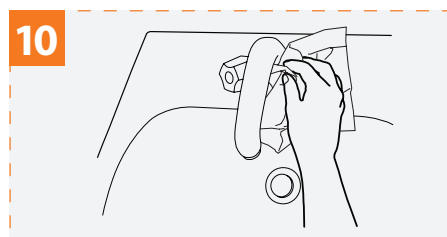
8

دستان خود را با آب بشوید;



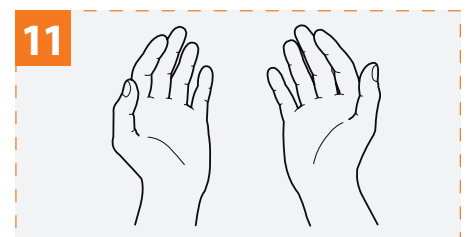
9

دستان خود را با دستمال کاغذی یکبار مصرف خشک کنید;



10

با دستمال کاغذی که استفاده می کنید شیر آب را ببندید;



11

اکنون دستانتان امن است!