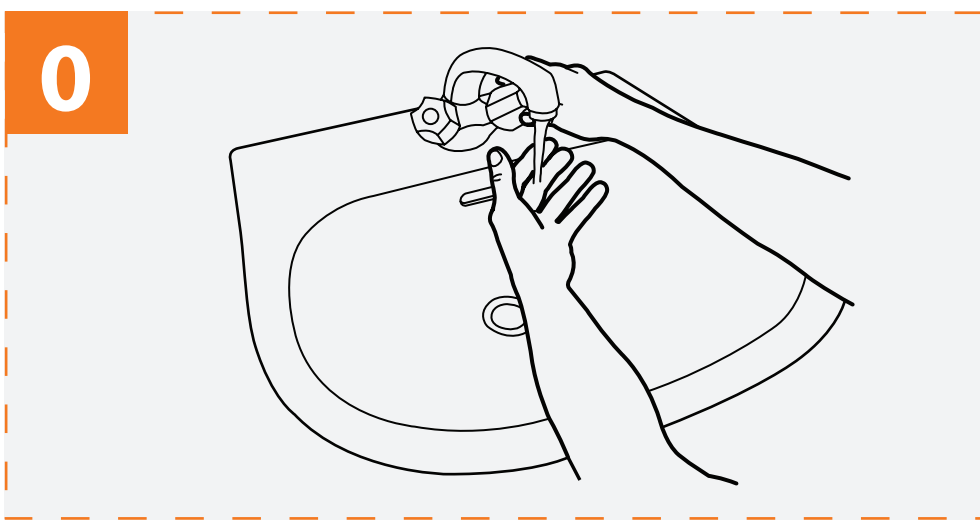


This project is funded by the European Union.
Bu proje Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir.
هذا المشروع تم تمويله من قبل الاتحاد الأوروبي

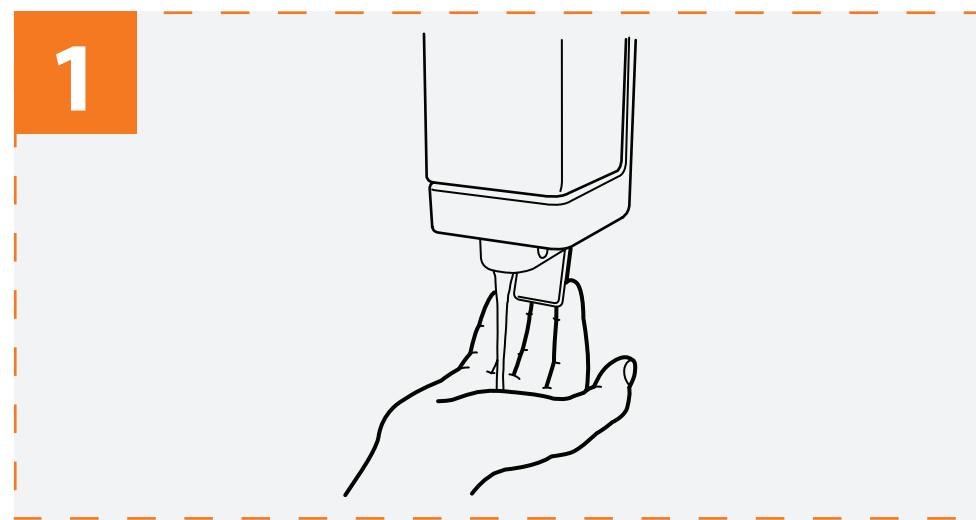
بیاید دست های خود را به درستی بشویم و از سلامت خود محافظت کنیم

چگونه باید دستان خود را بشویم؟

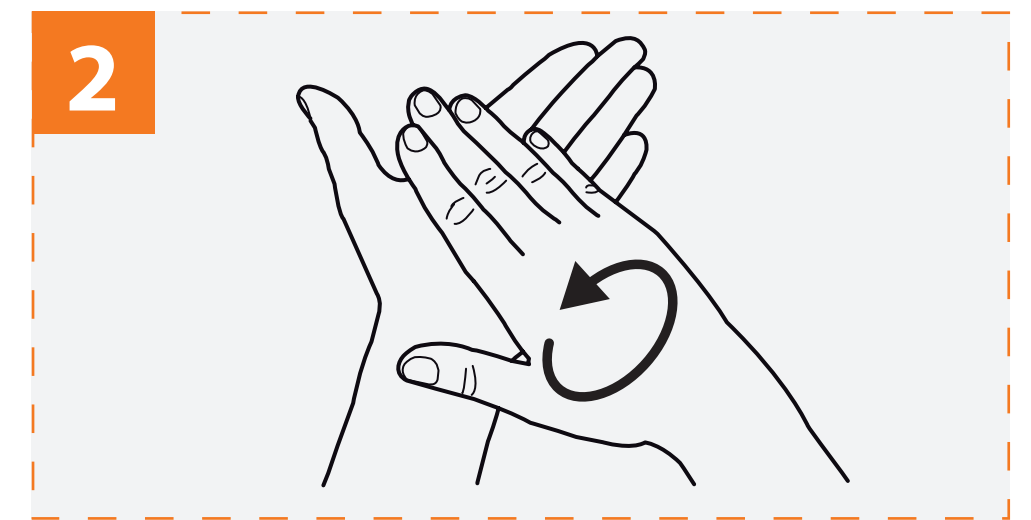
مدت شستشوی دست: 40-60 ثانیه



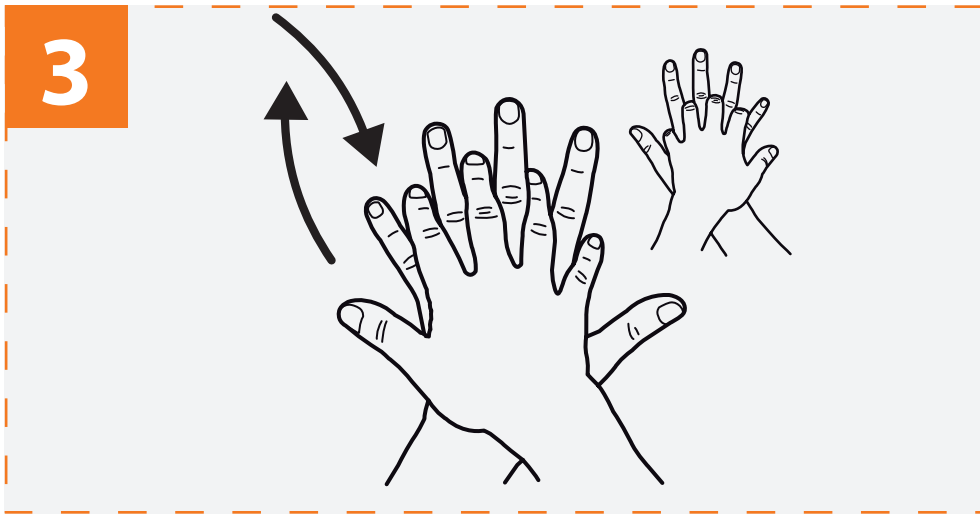
0 دستان خود را با آب خیس کنید.



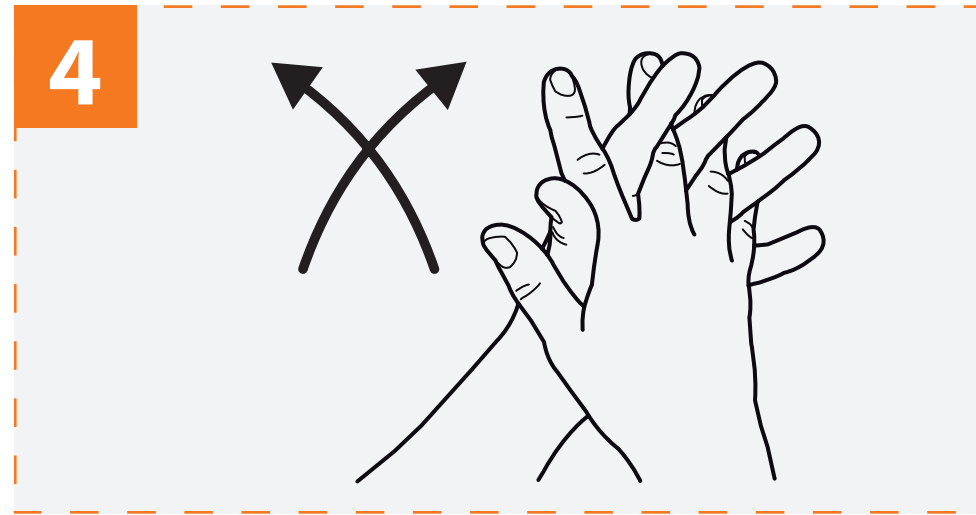
1 به اندازه کافی صابون مصرف کنید که تمام سطح دستان شما را بپوشاند.



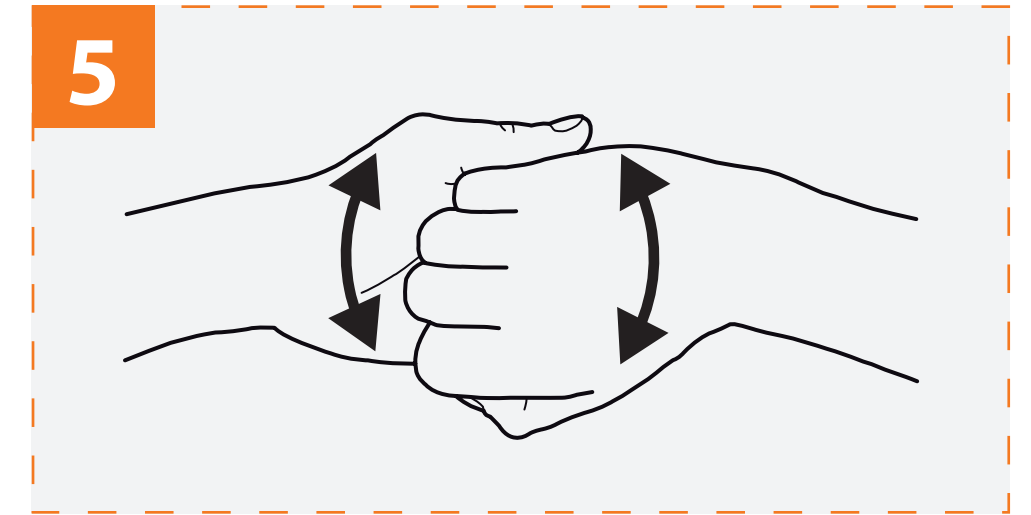
2 کف دست هایتانرا را با حرکات دایروی مالش دهید.



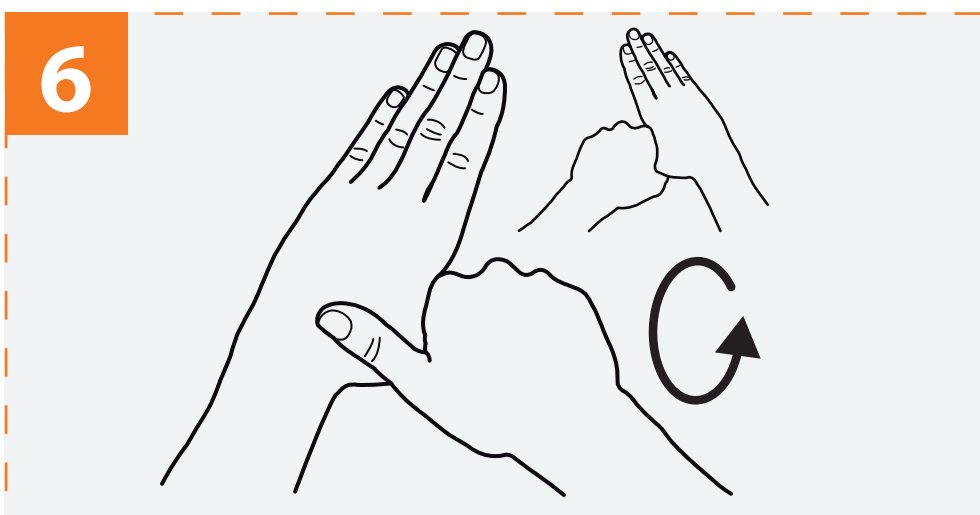
3 کف دست راست را به پشت دست چپ بمالید، بین انگشتان تانرا بمالید، همین حرکات را برای دست دیگر انجام دهید.



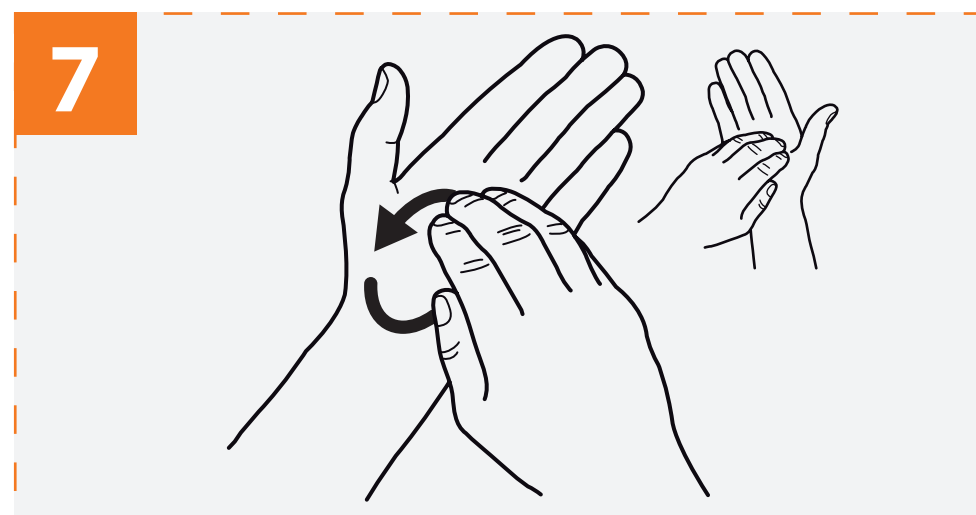
4 کف دست ها را به هم بیاورید، بین انگشتان تانرا به هم بمالید.



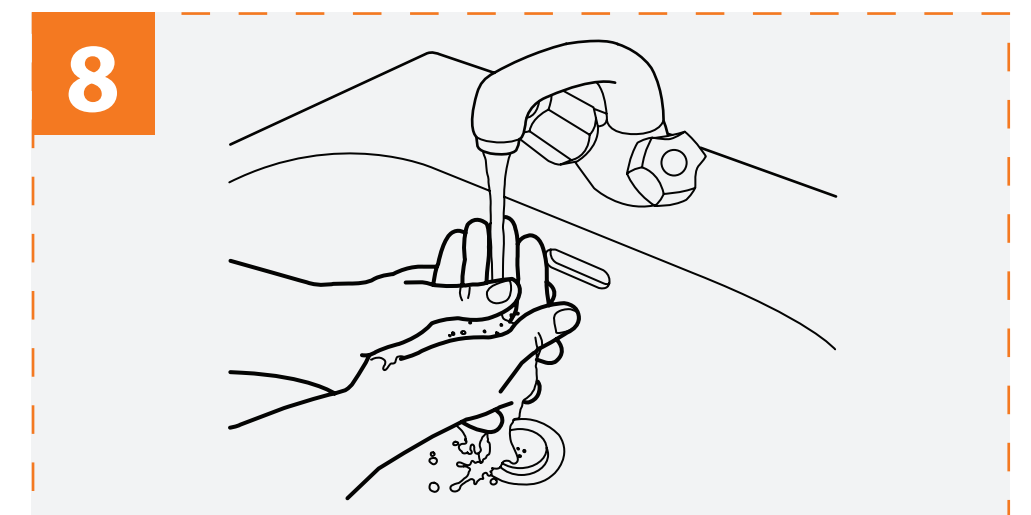
5 شست انگشتان را با بند کردن در کف دست دیگر به هم بمالید، همین کار را برای دست دیگر انجام دهید.



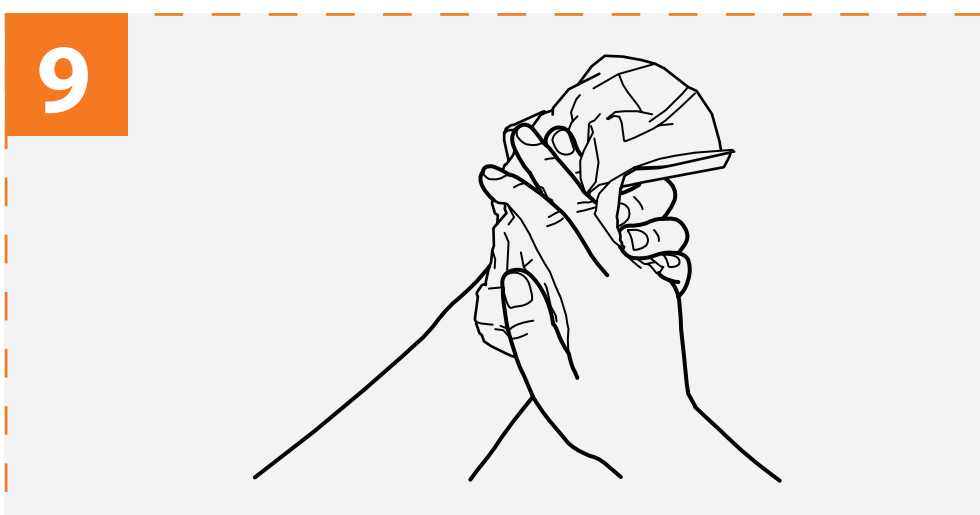
6 هر دو انگشت شست خودرا با حرکات دایره ای در کف دست دیگر بمالید.



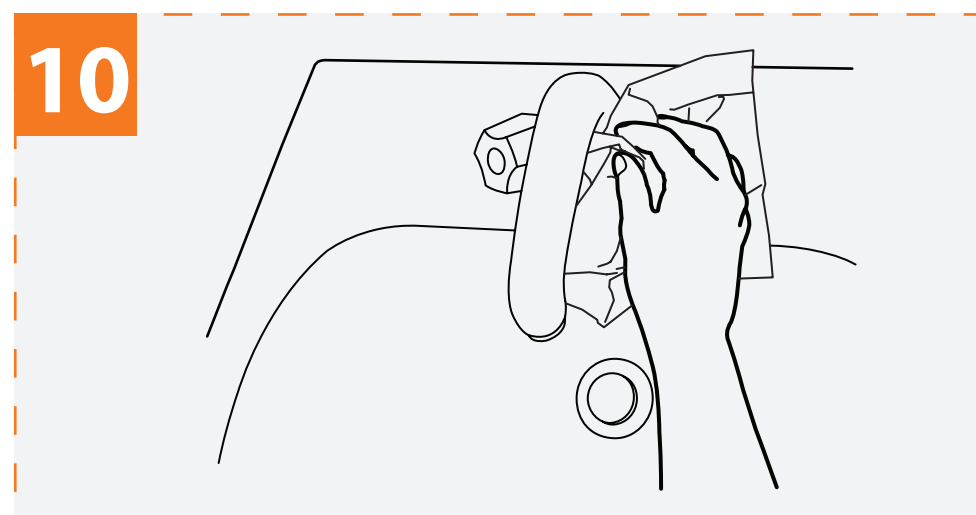
7 نوک انگشتان هر دست را با حرکات دایره ای روی کف دست دیگر بمالید.



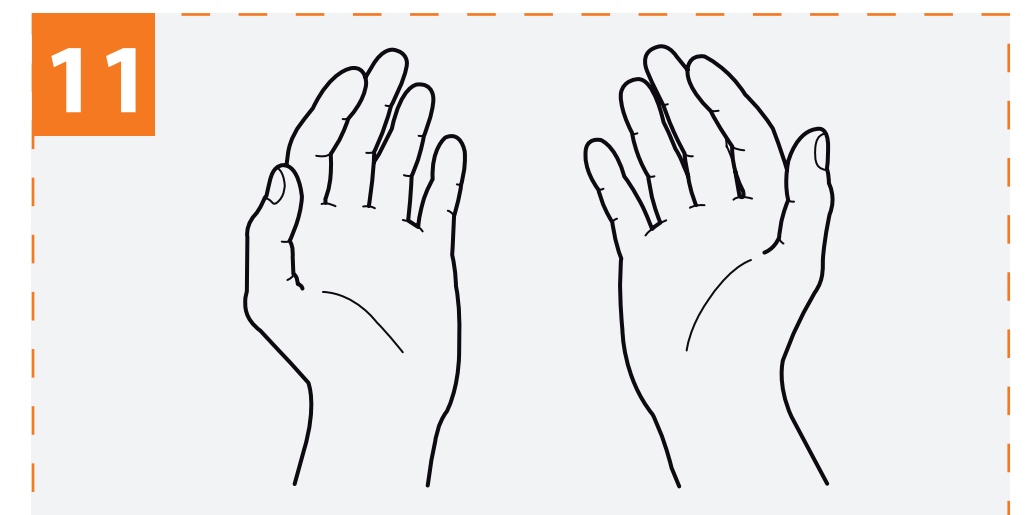
8 دستان خود را با آب بشوید؛



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 دستان تان امن است

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

موقعیت مناسب، خدمات بهتر