

✓ اگر می‌خواهید بیمار نشوید،
حتماً این صفحه را بخوانید.

دست‌ها را



۱ دست‌هایتان را با آب خیس کنید.



۲ مایع صابون را کف دستتان بریزید. مایع صابون باید به اندازه‌ای باشد که تمام قسمت‌های هر دو دست را بپوشاند.



۳ کف دو دست را به هم بمالید.



۴ کف هر دست را روی پشت دست دیگر بمالید. همین‌طور لای انگشت‌ها را تمیز کنید.



۵ لای انگشت‌ها را از این طرف هم تمیز کنید.



۶ پشت انگشت‌ها را به کف دست دیگر بمالید. با این کار، ناخن‌ها تمیز می‌شود.

باید شست

سوغاتی سفر رشد دانش آموز به ماسوله



۸

بهترین راه شستن نوک انگشت‌ها این است.



۷

شست‌های هر دو دست را باید به این شکل بشوید.



۱۰

از یک دستمال کاغذی خشک برای بستن شیر آب استفاده کنید. اگر شیر آب اهرمی است، می‌توانید آن را با آرنج ببندید.



۹

حالا می‌توانید به سراغ شیر آب بروید و دست‌ها را با آب بشوید.



۱۲

دست‌های تمیز به شما سلامتی و طراوت می‌دهند.



۱۱

دست‌ها را با حوله‌ی تمیز خشک کنید.

• با تشکر از کمیته‌ی آنفولانزای شهرستان فومن