

طوری دستان خود را بشوید که انگار مادرتان شما را تماشا می‌کند



از قوانین دست شستن زیر پیروی کنید:

تمام زیورآلات و اشیای دیگر را از دست‌ها و مچ‌های خود در بیاورید.



دست خود را با آب گرم خیس کرده، از صابون استفاده کنید -
صابون ساده بدون خواص ضد باکتری بهترین نتیجه را دارد.



دستان خود را، خارج از جریان آب به مدت 20 ثانیه به هم بمالید.



پشت و روی دستان، مابین انگشتان، و زیر ناخن‌های خود را بشوید.



دستان خود را زیر آب گرم به هم بمالید و حداقل به مدت 10 ثانیه
آب بکشید.



هنگامی که دستان خود را با حوله کاغذی تازه خشک می‌کنید، بگذارید
آب شیر باز بماند.



با استفاده از حوله کاغذی شیر آب را ببندید تا دستان‌تان دوباره
آلوده نشود.



اگر از سرویس بهداشتی عمومی استفاده می‌کنید با استفاده
از حوله کاغذی در را باز کنید، در غیر این صورت آنرا به داخل
سطل بیاندازید.



**به طور مرتب تکرار کنید: قبل و بعد از درمان فردی که بیمار است،
رفتن به توالت، غذا خوردن، و تمیز کردن.**

بیشتر بیاموزید: fraserhealth.ca/coronavirus