

# COVID-19

به همان تعداد که تلفن خود را چک می‌کنید دستانتان را هم بشویید.



بله تا این حد زیاد. مطمئن شوید که قبل و بعد از این فعالیت‌ها هم دستانتان را بشویید:

## قبل از موارد زیر بشویید:

- تهیه غذا
- خوردن غذا
- شیردادن با سینه و آماده کردن شیر خشک
- مراقبت از فرد بیمار
- درمان بریدگی یا زخم، یا ارائه کمک‌های اولیه
- گذاشتن و برداشتن لنز طبی
- استفاده از نخ دندان

## بعد از موارد زیر بشویید:

- تهیه مواد غذایی، دست زدن به گوشت خام
- استفاده از سرویس بهداشتی
- گرفتن بینی، سرفه یا عطسه کردن
- مراقبت از فرد بیمار
- کمک به کودکان و افراد سالخورده برای توالیت رفتن و رعایت بهداشت
- برگشتن به خانه از مکان‌های عمومی
- بازی با اسباب‌بازی کودکان دیگر
- دست دادن و لمس کردن اشیای مشترک
- درمان بریدگی یا زخم، یا ارائه کمک‌های اولیه
- دست زدن به حیوانات یا فضولات آن‌ها
- دست زدن به زباله یا تمیز کردن

به طور مرتب بشویید!