

# چطور با میکروب‌ها مقابله کنیم



دستان خود را طوری بشوید که انگار به شما دست زدند

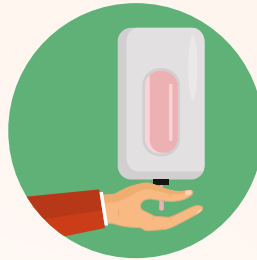


## سرفه و عطسه خود را پوشانید

داخل آستین آرنج خود و نه داخل دستان‌تان سرفه و عطسه کنید. این عمل، پس از سرفه یا عطسه وقتی که افراد چیزهای دیگری را لمس می‌کنند، به جلوگیری از انتشار میکروب‌ها کمک می‌کند.



**اسکراب**  
پشت و روی دستان و البته بین انگشتان فراموش نشود



**صابون مایع**  
را روی دستان خود بریزید



**آب بریزید**  
و دستان خود را کمی خیس کنید



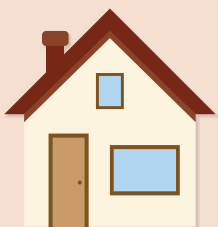
**رطوبت**  
دستان خود را با حوله کاغذی خشک کنید



**آب**  
بیشتری بریزید و صابون را شستشو دهید



**شعر**  
تولد مبارک را دو مرتبه بخوانید تا مطمئن شوید که 20 ثانیه اسکراب کردید



## اگر حالتان خوش نیست در خانه بمانید

اگر متوجه شدید که فردی سرفه یا عطسه می‌کند، برای خودتان یک حباب ایجاد کرده و حدود **شش فوت** (یا به اندازه طول تخت خواب‌تان) از آن‌ها فاصله بگیرید.