

بهداشت دستها

استفاده از آب و صابون

در تمام مواردی که آب و صابون در دسترس است از آن استفاده کنید

- دستها را با آب گرم جاری خیس کرده، کف دستها را صابون زده و آنها را بهم بمالید تا صابون کف کند
- تمام سطح دست و انگشتان (شامل ناخن ها) را به مدت 10 تا 15 ثانیه کاملاً صابون بزنید
- با آب گرم جاری بشوئید
- دستها را با حوله یکبار مصرف یا دست خشک کن برقی خشک کنید
- شیر آب را با یک حوله کاغذی تمیز ببندید

استفاده از مایع الکلی پاک کننده دست

از آن در مواردی که آب و صابون در دسترس نیست استفاده کنید، مگر آنکه دستها بطور واضح کثیف باشند

- مقدار کمی (به اندازه یک سکه 5 سنتی) از مایع الکلی بردارید
- آنرا به انگشتان، دو طرف دستها و بین انگشتان بمالید
- بمالیدن ادامه دهید تا دستها خشک شوند
- احتیاج به آب کشیدن یا خشک کردن دستها نیست

اخطار: این مایع قابل اشتعال است، بنابراین دقت کنید دستهای شما قبل از شروع کارهای دیگر خشک شده باشد.

به جلوگیری از شیوع آلودگی کمک کنید