

# حفظ الصحة دستان

## استفاده از صابون و آب

در هر موقع که آب و صابون در دسترس داشتید، از آن کار بگیرید.

- اول دستان تان را با آب جاری تر کنید؛ کف دستان را صابون زده و بعد دستان تان را بهم بمالید تا کف کند.

- تمام سطح دستان (به شمول انگشتان و ناخن هایتان) را برای مدت ۱۰ تا ۱۵ ثانیه با کف صابون بشوئید.

- دستان تان را با آب گرم بشوئید.

- دستان تان را با دستمال کاغذی یا دستگاه خشک کن، خشک کنید.

- نل آب را با دستمال کاغذی پاک ببندید.

## استفاده از ژل الکحول دار

### برای پاک کردن دستان

از ژل در صورتی استفاده کنید که دستان تان ظاهراً پاک بوده و آب و صابون موجود نباشد.

- مقدار کم ژل الکحول دار (به اندازه پنج سنتی) بگیرید.

- ژل را به سر انگشتان، پشت و کف دستان و بین انگشتان تان، بمالید

- دستان تان را تا وقتی بهم بمالید تا خشک شوند.

- در صورت استفاده از ژل، به شستن ضرورت ندارید.

**توجه:** محصول مذکور در حالت تر، ممکن است آتش بگیرد؛ لهذا مهم است تا قبل از اجرای عمل دیگر، دستان تان باید خشک باشد.

در جلوگیری از سرایت امراض، همکاری کنید.