



إمداد

## حافظ على سلامتك

### نظافة اليدين

بعد السعال أو العطس

عانت عال ا دنع  
ي ضر مل اب

قبل وأثناء وبعد  
تحضير الطعام

قبل الأكل

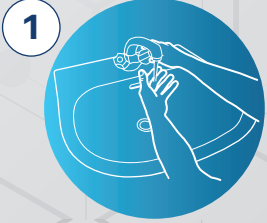
بعد استخدام  
المرحاض

عندما تكون الأيدي  
متسخة

بعد لمس الحيوانات أو فضلاتها

إن لم تكن يداك متسختان، قم بتنظيفها بشكل متكرر باستخدام معقم أيدي  
يحتوي على كحول أو بالماء والصابون

### كيفية غسل اليدين



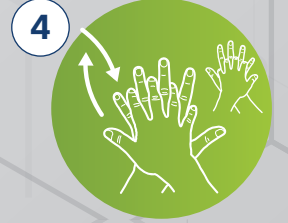
1 تبليل اليدين بالماء



2 وضع كمية كافية من  
الصابون لتغطية  
كامل سطح اليد



3 فرك راحتي اليدين



4 وضع راحة اليد اليمنى على  
ظهر اليسرى مع تشبيك  
الأصابع والعكس



5 فرك راحتي اليدين  
مع تشبيك  
الأصابع



6 وضع ظهر الأصابع في  
راحة اليد المعاكسة مع  
تشبيك الأصابع



7 فرك الإبهام الأيسر  
بحركة دائرية في راحة  
اليد اليمنى والعكس



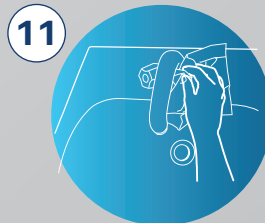
8 فرك أصابع اليد اليمنى  
بحركة دائرية في راحة اليد  
اليسرى والعكس



9 شطف اليدين  
بالماء



10 تجفيف اليدين جيداً بمنشفة  
تستخدم مرة واحدة



11 استخدام المنشفة  
لإغلاق الحنفية



12 نأل كادي  
ناتنمأ