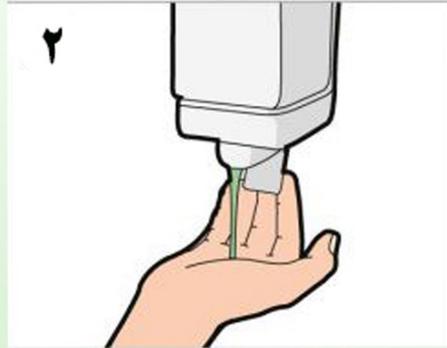
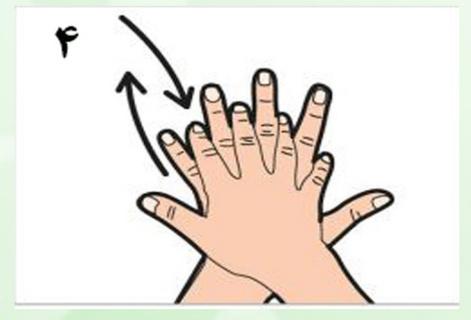
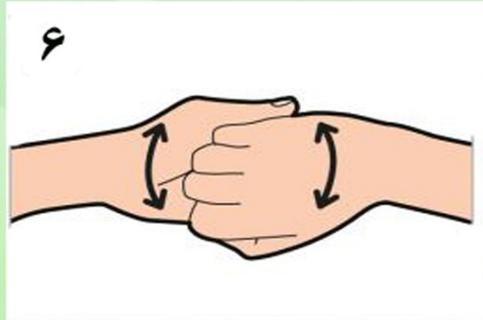


# چطور دست ها را بشوئیم؟

مدت کل مراحل: ۴۰ تا ۶۰ ثانیه



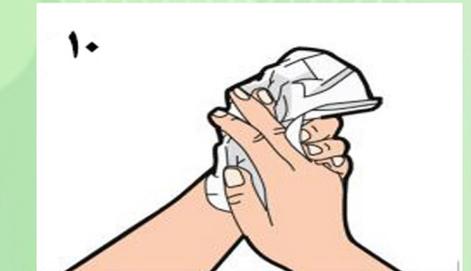
دست ها را با آب خیس کنید صابون کافی برای پوشاندن سطح دست ها بردارید. کف دست ها را به هم بمالید.



کف دست راست بر پشت دست چپ با انگشتهای درهم و بالعکس مالیدن کف دست ها با انگشت های درهم پشت انگشت ها را داخل کف دست ها ببرید تا در هم قفل شوند



دست ها را با آب شستشو دهید. مالش های مدور و رفت و برگشتی با انگشتان بسته یک دست روی کف دست دیگر و بالعکس مالش گردشی شست یک دست در داخل کف دست دیگر و بالعکس



از همان دستمال برای بستن شیر آب استفاده کنید. با یک دستمال حوله ای به طور کامل خشک کنید.



دانشگاه علوم پزشکی گیلان  
معاونت بهداشتی



سازمان جهانی بهداشت



مرکز سلامت محیط و کار