

## چه زمانی دست‌هایمان را بشوییم؟

۶	قبل و بعد از تماس دست با چشم، بینی و دهان	
۷	بعد از لمس حیوانات خانگی	
۸	بعد از استفاده از سطل زباله	
۹	بعد از تمیز کردن حمام، دستشویی و لباسشویی	
۱۰	قبل و بعد از لمس بیمار یا وسایل او	

۱	بعد از مسافرت با وسیله نقلیه	
۲	بعد از تماس با دیگران	
۳	بعد از لمس سطوح مشترک یا عمومی	
۴	قبل و بعد از خوردن غذا	
۵	قبل و بعد از تمرین ورزشی یا کار	

## دوری از کرونا با یک دست‌شستن ساده



## چگونه دست‌هایمان را بشوییم؟

۱	دست‌ها را با آب فیس کنید	
۲	مایع دستشویی یا صابون به دست‌ها بزنید	
۳	کف دست‌ها را به هم بمالید	
۴	کف دست راست را بر پشت دست چپ و کف دست چپ را بر پشت دست راست بمالید	
۵	انگشت‌ها را درهم کنید	
۶	پشت انگشت‌ها را در دافل کف دست‌ها ببرید تا در هم قفل شود	
۷	شست یک دست را در دافل کف دست دیگر برده و بشویید	
۸	با انگشتان بسته یک دست، کف دست دیگر را به صورت دورانی مالش دهید	
۹	مچ‌ها را بشویید	
۱۰	دست‌ها را با آب شست‌وشو دهید	
۱۱	با یک دستمال موله‌ای دست‌ها را کاملاً خشک کنید	
۱۲	با همان دستمال شیر آب را ببندید	