

# د فظ ال صحه دست ها

از آلوده شدن و آلوده کردن جلوگیری کنید

## دستهای خود را بارها بشوید!

میکروب به دست ها و سطوح دیگر مانند دستگیره دروازه ها، به آسانی می چسبند. می وقت تیکه پاک سی م صافحه کنید، میکروب از یک فرد به فرد دیگر منتقل می شود. بنابراین دست های خود را بیشتر اوقات با صابون و آب گرم بشوید. دست های خود را قبل از صرف و دست زدن به مواد غذایی و بعد از استفاده از دستمال بشوید. اگر زمینه برای شدن دست ها مساعد نباشد، ممکن است مالتش دست های یک است ال کل بر بدیل آن در عرصه د فظ ال صحه دست دشاب اه.



## در آرنج سرفه و عطسه کنید

وقتی که سرفه و عطسه می کنید قطره های بسیار کوچک که حاوی میکروب می باشند، انتشار می یابد. از طریق سرفه و عطسه کردن در آرنج یا دسمال کاغذی، از انتشار میکروب در محیط و آلوده شدن دست ها جلوگیری می شود.



Folkhälsomyndigheten