



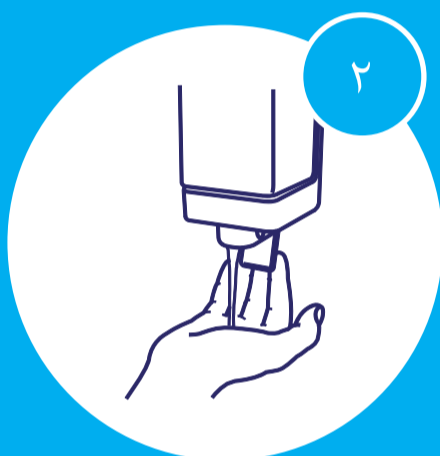
# از نظافت خوب دستها کار بگیرید

خود، خانواده و جامعه تانرا با شستن منظم دستهای تان محافظت کنید. شستن درست دستهای تان در حدود ۲۰ تا ۳۰ ثانیه را میگیرد

شستن دستهای تان با آب و صابون یا مواد ضد عفونی مبتنی بر الکل، ویروسهای را که ممکن بر روی دستهای تان باشد میکشد. اگر دستهای تان بصورت واضح آلوده باشند، همیشه از صابون و آب استفاده کنید.



صابون را به دستهای تان بمالید. فراموش نکنید که بین انگشتان، زیر ناخنها و بخش بالای دستهای تانرا بشوئید



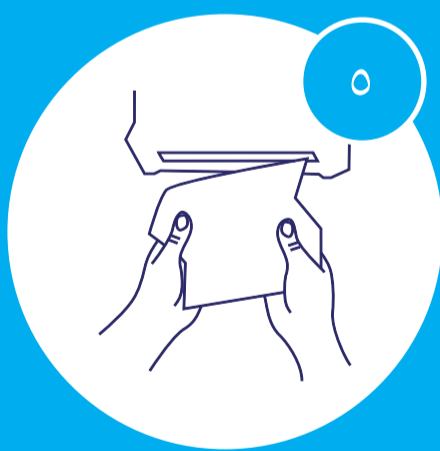
به دستهای تان صابون بزنید



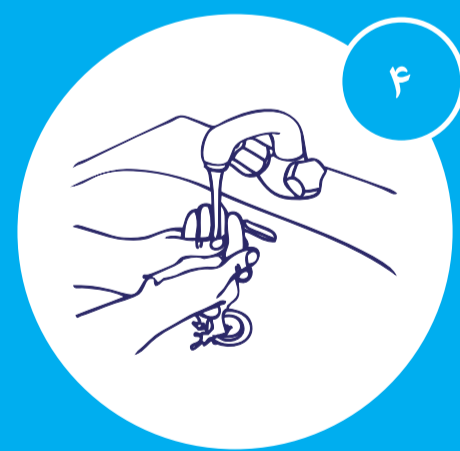
دستهای تانرا مرطوب کنید



دستهای تان اکنون پاک هستند



دستهای تانرا خشک کنید



دستهای تانرا با آب بشوئید

برای معلومات بیشتر [health.act.gov.au](http://health.act.gov.au) را ببینید



**ACT**  
Government

**ACT Health**