



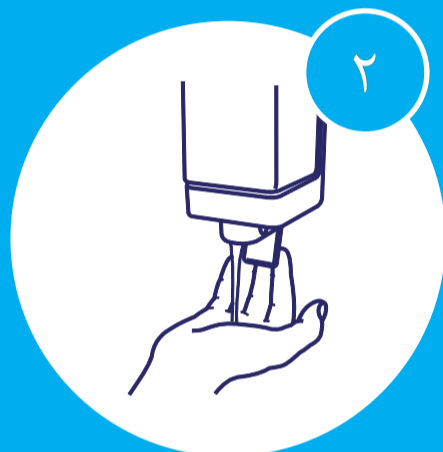
بهداشت دستان را به خوبی رعایت کنید

با شستن منظم دستان خود، از خود، خانواده و جامعه خود محافظت کنید. شستن مناسب دست ها حدود ۲۰ تا ۳۰ ثانیه طول می کشد.

شستن دستان خود با آب و صابون یا مواد ضد عفونی کننده الکل دار، ویروس هایی را که ممکن است روی دستان شما باشد از بین می برد. اگر دست های شما به وضوح کثیف هستند، همیشه از صابون و آب استفاده کنید.



صابون را روی دستان خود مالش دهید. فراموش نکنید که بین انگشتان، زیر ناخن ها و بالای دستان خود را خود را تمیز کنید



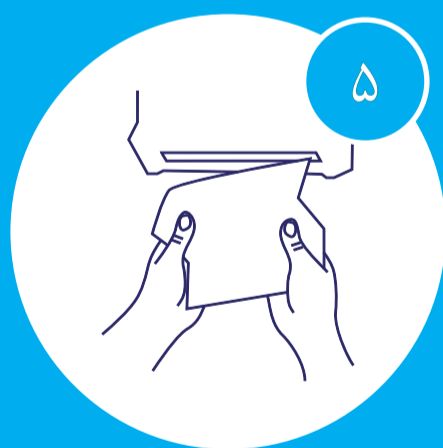
صابون را در دستان خود قرار دهید



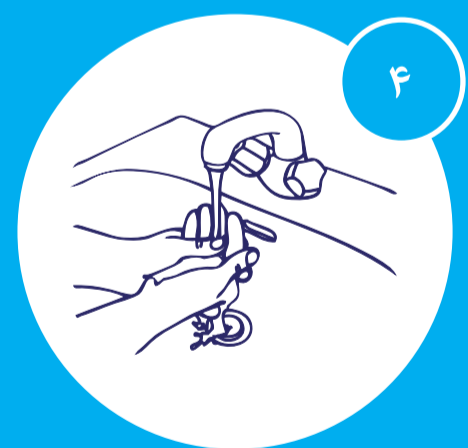
دستان خود را خیس کنید



دستان شما اکنون پاکیزه هستند



دستان خود را خشک کنید



دستان خود را با آب بشویید

برای کسب اطلاعات و توصیه های بیشتر از وب سایت health.act.gov.au دیدن کنید



ACT
Government

ACT Health