



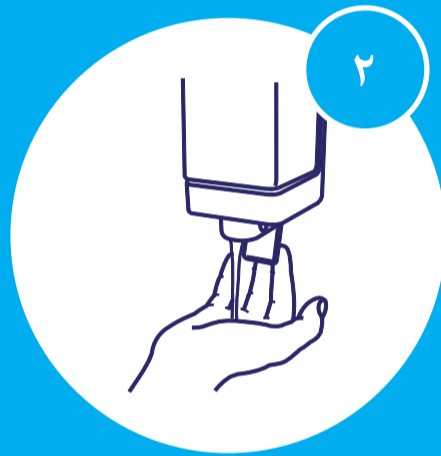
مارس النظافة الصحية الجيدة لليدين

احم نفسك وعائلتك والمجتمع عن طريق غسل يديك بصورة منتظمة. يستغرق غسل اليدين بطريقة صحيحة حوالي ٢٠ إلى ٣٠ ثانية.

إن غسل يديك بالصابون والماء أو مطهر كحولي يقتل الفيروسات التي قد تكون على يديك. استخدم دائماً الصابون والماء إذا كانت يداك متسختين بشكل ظاهر.



٣
افرك بالصابون على يديك.
لا تنس أن تفرك بين أصابعك
وتحت أظفرك وأعلى يديك



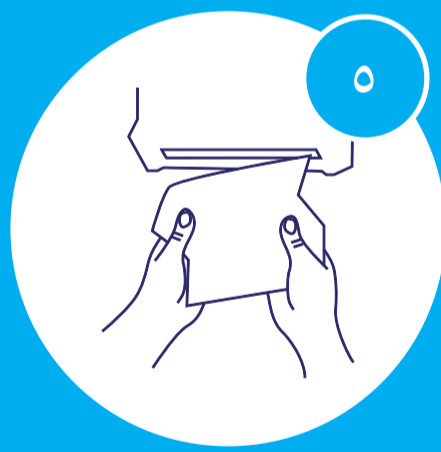
٢
ضع صابوناً على يديك



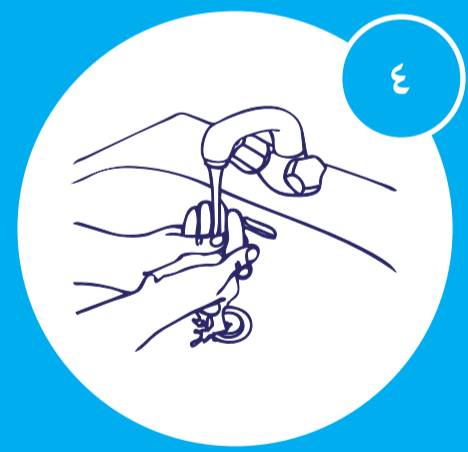
١
بلل يديك



٦
يداك الآن نظيفتان



٥
نشّف يديك



٤
اشطف اليدين بالماء

للمزيد من المعلومات والنصائح زُر الموقع health.act.gov.au



ACT
Government

ACT Health