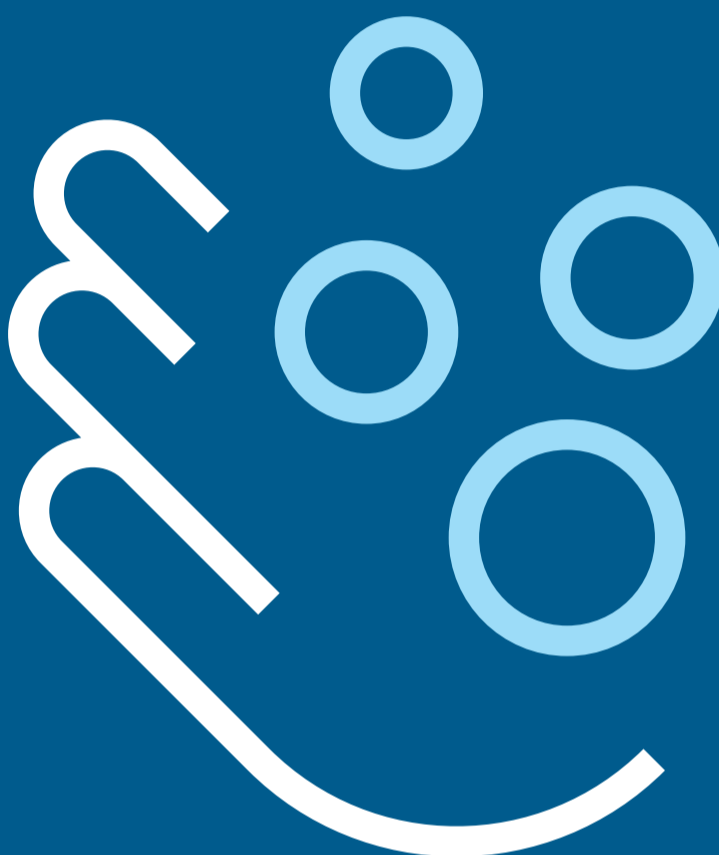


# بهداشت دست



دستان خود را با دقت با آب و صابون بشویید یا با الکل دست ضدعفونی کنید،  
به ویژه:

✓ وقتی که از بیرون به داخل می آید، مثلاً وقتی که سر کار و یا در مدرسه  
حاضر میشوید

✓ وقتی که به خانه می آید

✓ بعد از رفتن به توالت

✓ قبل و بعد از غذا خوردن

✓ بعد از اینکه بینی خود را گرفته اید و یا در دست خود سرفه یا عطسه کرده اید

اگر کثیفی دستان شما قابل دیدن است، از آب و صابون استفاده کنید، نه از  
الکل دست.