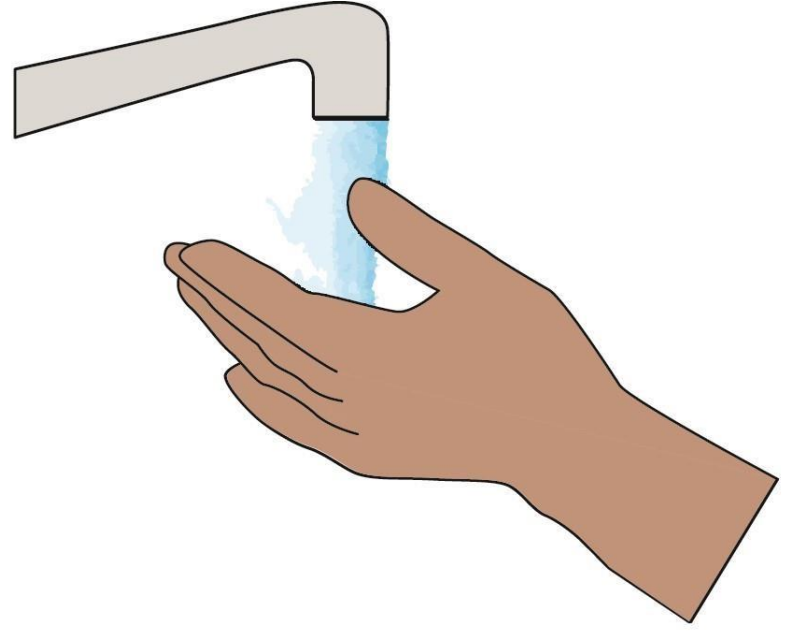


# العناية بنظافة اليدين

تجنب العدوى من المصابين أو إصابة الآخرين بالعدوى

## اغسل يديك مرات عديدة!

إن كل ما يسبب العدوى يعلق بسهولة على اليدين وغيرها من الأسطح مثل مقابض الأبواب، و هي تنتقل كذلك عند المصافحة باليد. ولذلك يجب غسل اليدين بالصابون والماء الدافئ مرات عديدة. قم دائماً بغسل اليدين قبل تناول الطعام، تحضير الطعام و كذلك بعد استخدام المرحاض. إن استخدام كحول التنظيف اليدوي قد يكون خياراً إذا لم تكن لديك الفرصة لغسل اليدين.



## قم بالسعال والعطس في فجوة ذراعك!

عند سعالك وعطاسك، تقوم بنشر قطرات صغيرة جداً جداً تحتوي على العناصر المعدية. إن السعال والعطس في فجوة ذراعك أو في منديل ورقي يمنع العدوى من الانتشار في البيئة المحيطة بك و يحمي يديك من التلوث.



REGION  
SÖRMLAND