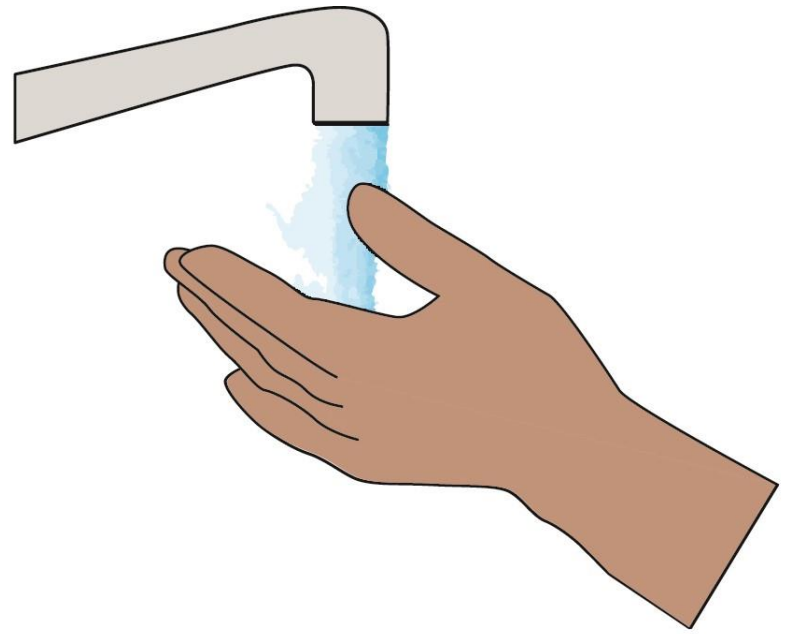
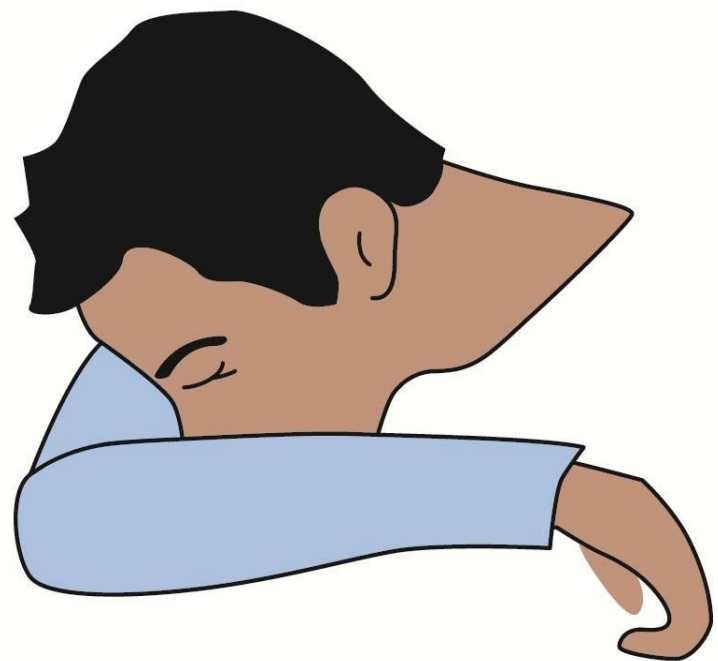


بهداشت خوب دست ها

از آلوده شدن و آلوده کردن دیگران اجتناب کنید



دستهای خود را مرتب بشوئید!
عوامل عفونی به راحتی در دستها و دیگر سطوح همانند دستگیره درب گیر میکنند. و هنگامیکه که به دیگران دست میدهید پخش میشوند. به همین خاطر همیشه دستهای خود را با صابون و آب گرم بشوئید. قبل از غذا درست کردن و غذا خوردن یا پس از دستشویی رفتن دستهای خود را همیشه بشوئید. اگر دستشویی در دسترس نباشد الکل ویژه دستها بهترین گزینه است.



درتوی آرنج عطسه و سرفه کنید!
هنگامیکه عطسه یا سرفه میکنید، ذرات ریز آب که حاوی عوامل سرایت دهنده اند در هوا پخش میشوند. با عطسه کردن و سرفه کردن در آرنج خود و یا در دستمال کاغذی از پخش عوامل عفونی و یا از آلوده کردن دستهای خود جلوگیری میکنید.



REGION
SÖRMLAND