



النظافة الشخصية إرشادات

كيف نغسل أيدينا؟



افرك يديك مع التركيز على المناطق المذكورة أعلاه لمدة 20 ثانية على الأقل



انشر الصابون على جميع جوانب يديك، وبين أصابعك وتحت أظفارك



اشطف يديك جيدًا باستخدام الكثير من الماء النظيف الجاري



تجنب إغلاق الحنفية بيدين نظيفتين، استخدم المنشفة الورقية.



جفف يديك باستخدام مناشف ورقية للاستعمال الواحد أو اتركها تجف في الهواء



اشطف يديك جيدًا بالماء الجاري

تنظيف الأسطح
يساعد التنظيف بالماء
والصابون في إزالة الغبار
ومعظم الجراثيم. التعقيم هو
إجراء إضافي للسلامة



الطعام:
اغسل يديك قبل وبعد
تحضير الطعام. اغسل
الفواكه والخضروات التي
تؤكل نيئة جيدًا



DOCTORS OF THE WORLD



www.mdmgreece.gr

النظافة التنفسية:

عند العطس أو السعال، غطّ أنفك أو فمك
بمنديل أو بكفك.



الاستخدام الصحيح للكمامة:

ضع الكمامة بحيث تغطي الأنف والفم.



نظافة الفم:

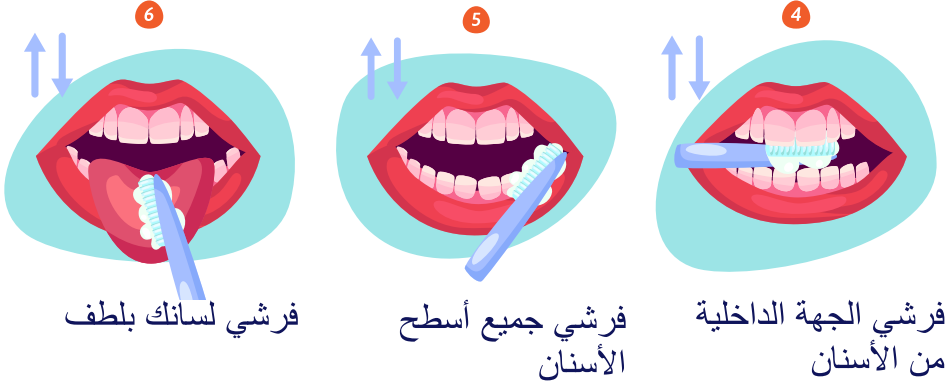
فرشي أسنانك مرتين يوميًا لمدة دقيقتين على الأقل، وزر طبيب
الأسنان مرة أو مرتين في السنة للفحص.



استخدم كمية صغيرة
من معجون الأسنان

ابدأ بالجانب الخارجي
للأسنان

قم بحركات دائرية
لطيفة



فرشي الجهة الداخلية
من الأسنان

فرشي جميع أسطح
الأسنان

فرشي لسانك بلطف



اشطف فمك بالكثير من
الماء

أسنانك الآن نظيفة

تعليمات مفيدة

- ✓ فقط استخدم فرشاة أسنانك الخاصة بك
- ✓ اشطف الفرشاة جيدًا بعد الاستخدام
- ✓ اترك الفرشاة لتجف في وضع عمودي
- ✓ لا تدع فرشاة أسنانك تلمس فرشاة أسنان أخرى
- ✓ غير فرشاتك كل 3-4 أشهر