

چطور دستان خود را بشوییم؟







دستان خود را بطور كامل با آب جارى و تميز خيس نماييد



آبکشی کامل دست ها با آب جار ی



تمیز کردن با آب و صابون باعث از بین رفتن بیشتر جرم ها و گرد و خاک می شود. ضدعفونی اقدامی برای ایمنی بیشتر است.





شستن دست ها قبل و بعد از آماده سازی غذا. شستن کامل میوه ها و سبزیجاتی که خام خور ده می شوند.





THE WORLD

(f) (ii) (iii) (iii) (iii) (iii) (iii) www.mdmgreece.gr



ماليدن كامل دست ها به

یکدیگر توجه بیشتر به

زیر ناخن ها و بین

انگشتان برای حداقل

20 ثانیه

خشک کر دن دست ها با استفاده از دستمال كاغذى يكبار مصرف و یا خشک کردن با

خشک کر دن دست ها با استفاده از دستمال كاغذى يكبار مصرف و یا خشک کردن با هو ا

The programme "Hygiene and Health Promotion to Key and Vulnerable Populations" is implemented with the support of the Church of Jesus Christ of Latter-day Saints.

بهداشت دهان

مسواک زدن دندان ها دو بار در روز, برای حداقل 2 دقیقه و ملاقات با دندانپزشک 1 یا 2 بار در سال برای معاینه های پیشگیرانه



چرخاندن مسواک بصورت ملايم و دايره وار



شستن ملايم زبان

آبكشي نماييد مسواک را بصورت عمودی قرار دهید تا خشک شود

اجازه ندهید مسواکتان با مسواک های دیگر در تماس مسواکتان را هر سه یا چهار ماه



از سطوح خارجی دندان ها شروع كنيد.

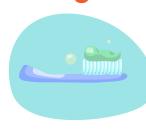
شستن تمامیه

سطوح دندان ها

اكنون دندان

هایتان تمیز

ميباشد



استفاده از مقدار كمي خمیر دندان



شستن سطوح داخلی دندان ها



آبكشي كامل دهان با آب

بهداشت تنفسى

هنگام سرفه یا عطسه, دهان یا دماغ خود را با دستمال و یا آستین خود بيوشانيد







اشتباه 🗙



درست 🗸

نحوه درست استفاده از ماسک

ماسک را طوری قرار دهید که دهن و دماغ را بپوشاند.





فقط از مسواک خودتان استفاده كنيد

مسواک خود را بطور کامل

تعويض نماييد