



# راهنمای بهداشت شخصی

## چطور دستان خود را بشوییم؟



مالیدن کامل دست ها به یکدیگر، توجه بیشتر به زیر ناخن ها و بین انگشتان برای حداقل 20 ثانیه



آغستن صابون به تمام قسمت های دست، حتی بین انگشتان و زیر ناخن ها



دستان خود را بطور کامل با آب جاری و تمیز خیس نمایید



خشک کردن دست ها با استفاده از دستمال کاغذی یکبارمصرف و یا خشک کردن با هوا



خشک کردن دست ها با استفاده از دستمال کاغذی یکبارمصرف و یا خشک کردن با هوا



آبکشی کامل دست ها با آب جاری

## تمیزکردن سطوح

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



## غذا

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



**DOCTORS OF THE WORLD**



[www.mdmgreece.gr](http://www.mdmgreece.gr)

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



1 استفاده از مقدار کمی خمیر دندان

2 از سطوح خارجی دندان ها شروع کنید.

3 چرخاندن مسواک بصورت ملایم و دایره وار



4 شستن سطوح داخلی دندان ها

5 شستن تمامیه سطوح دندان ها

6 شستن ملایم زبان



7 آبکشی کامل دهان با آب

8 اکنون دندان هایتان تمیز می باشد

### نکات مفید

فقط از مسواک خودتان استفاده کنید

مسواک خود را بطور کامل آبکشی نمایید  
مسواک را بصورت عمودی قرار دهید تا خشک شود

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

## بهداشت تنفسی

هنگام سرفه یا عطسه، دهان یا دماغ خود را با دستمال و یا آستین خود بپوشانید



درست ✓

اشتباه ✗

اشتباه ✗

## نحوه درست استفاده از ماسک

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

