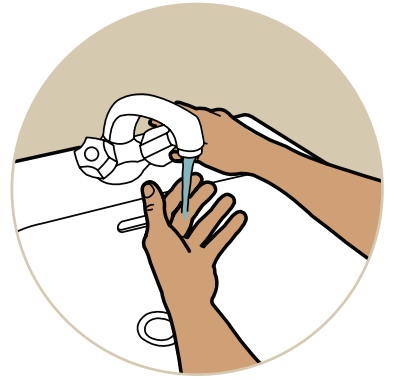


# دستهای خود را بشوید

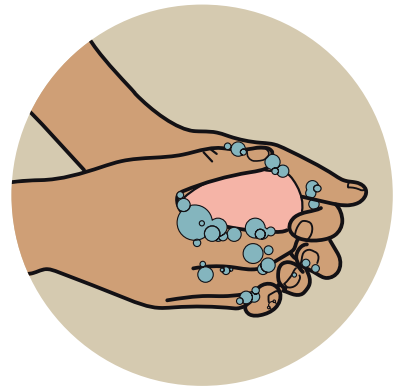
ورژن قابل دسترس: <https://www.cdc.gov/handwashing/index.html>

شستن دستها میتواند شما و خانواده شما را در مقابل میکروب ها محافظت کند.

دستهای خود را با آب مرطوب کنید.



دستهای خود را صابون بزنید.



تمامی قسمت‌های دستها و انگشت‌های خود را با صابون بمالید.



دستهای خود را با آب بشوید.



دستهای خود را کاملاً خشک کنید.



## چه زمانی دستهای خود را بشویم

- قبل از غذا خوردن
- قبل و بعد مراقبت از یک شخص مریض
- قبل از لمس کردن چشمها، بینی یا دهان خود
- بعد از تشناب رفتن
- بعد از تبدیل پمپر یا پاک کردن طفلی که از تشناب استفاده کرده است
- بعد از پاک کردن بینی، سرفه، یا عطسه خود

