

حفظ الصحة دست ها

دیکن یری از آلوده شدن و آلوده کردن جلوگیری

دیی خود را بارها بشوی دستها!

میکروب به دست ها و سطوح دیگر مانند دستگیره دروازه ها، به آسانی می چسبند. می مضافه یکه با کسی وقت ک فرد به فردی کروب ازید، می کن نی شود. بنا بر ای گر منتقل می د شتر اوقات بای خود را ب ی دست ها ی. دست هایی صابون و آب گرم بشو خود را قبل از صرف و دست زدن به و بعد از استفاده از یی مواد غذا ی نه برای د. اگر زمی تشناب بشو شستن دست ها مساعد نباشد، ممکن کی مالش دست ها ی است الکل بر ل آن در عرصه حفظ الصحة دست ی بد ها باشد.



در آرنج سرفه و عطسه کنید

وقتی که سرفه و عطسه می کنید قطره های بسیار کوچک که حاوی میکروب می باشند، انتشار می یابد. از طریق سرفه و عطسه کردن در آرنج یا دسمال کاغذی، از انتشار میکروب در محیط و آلوده شدن دست ها جلوگیری می شود.

