

العناية بنظافة اليدين

تجنب العدوى من المصابين أو إصابة الآخرين بالعدوى

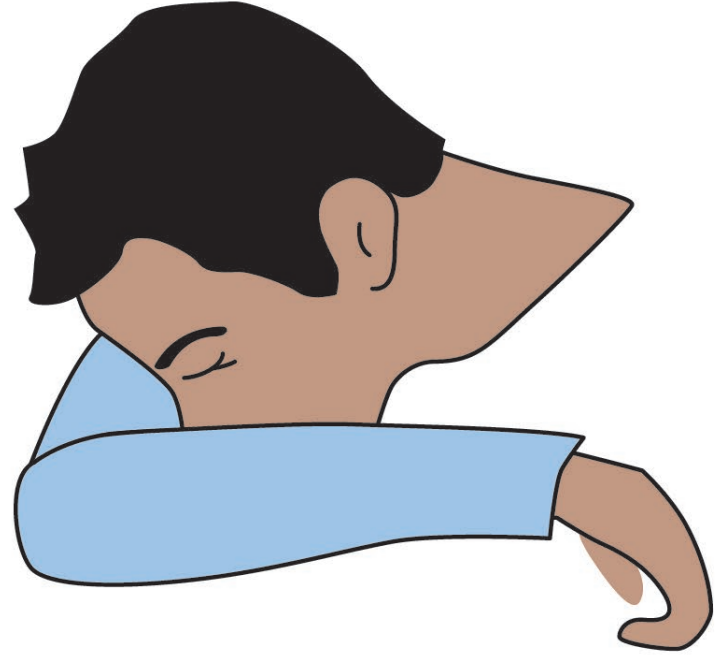
اغسل يديك مرات عديدة!

إن كل ما يسبب العدوى يعلق بسهولة على اليدين وغيرها من الأسطح مثل مقابض الأبواب، و هي تنتقل كذلك عند المصافحة باليد. ولذلك يجب غسل اليدين بالصابون والماء الدافئ مرات عديدة. قم دائماً بغسل اليدين قبل تناول الطعام، تحضير الطعام و كذلك بعد استخدام المرحاض. إن استخدام كحول التنظيف اليدوي قد يكون خياراً إذا لم تكن لديك الفرصة لغسل اليدين.



قم بالسعال والعطس في فجوة ذراعك!

عند سعالك و عطاسك، تقوم بنشر قطرات صغيرة جداً جداً تحتوي على العناصر المعدية. إن السعال والعطس في فجوة ذراعك أو في منديل ورقي يمنع العدوى من الانتشار في البيئة المحيطة بك و يحمي يديك من التلوث.



Folkhälsomyndigheten