

حفظ الصحة دست ها

از آلوده شدن و آلوده کردن جلوگیری کنید

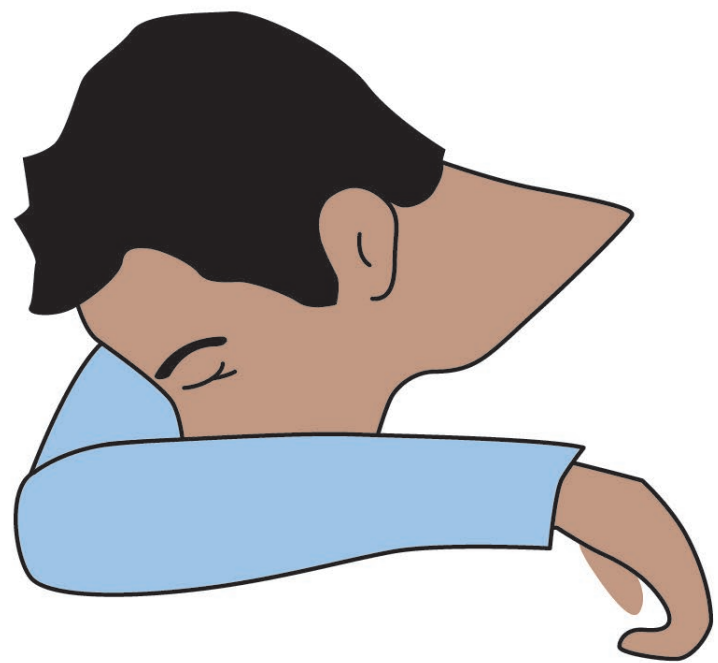
دستهای خود را بارها بشویید!

میکروب به دست ها و سطوح دیگر مانند دستگیره دروازه ها، به آسانی می چسبند. وقتیکه با کسی مصافحه می کنید، میکروب از یک فرد به فرد دیگر منتقل می شود. بنا بر این دست های خود را بیشتر اوقات با صابون و آب گرم بشویید. دست های خود را قبل از صرف و دست زدن به مواد غذایی و بعد از استفاده از تشناب بشویید. اگر زمینه برای شستن دست ها مساعد نباشد، ممکن است الکل برای مالش دست ها یک بدیل آن در عرصه حفظ الصحة دست 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.



Folkhälsomyndigheten