

بهداشت خوب دست ها

از آلوده شدن و آلوده کردن دیگران اجتناب کنید

دستهای خود را مرتب بشوئید!
عوامل عفونی به راحتی در دستها و
دیگر سطوح همانند دستگیره درب
گیر میکنند. و هنگامیکه که به دیگران
دست می دهید پخش میشوند. به همین
خاطر همیشه دستهای خود را با صابون
و آب گرم بشوئید. قبل از غذا درست
کردن و غذا خوردن یا پس از دستشویی
رفتن دستهای خود را همیشه بشوئید. اگر
دستشویی در دسترس نباشد الکل ویژه
دستها بهترین گزینه است.

در توی آرنج عطسه و سرفه کنید!
هنگامیکه عطسه یا سرفه میکنید، ذرات
ریز آب که حاوی عوامل سرایت دهنده
اند در هوا پخش میشوند. با عطسه کردن
و سرفه کردن در آرنج خود و یا در
دستمال کاغذی از پخش عوامل عفونی و
یا از آلوده کردن دستهای خود جلوگیری
میکنید.



Folkhälsomyndigheten