

# احرص على حماية نفسك وعائلتك

اغسل يديك بانتظام



1

بلّل يديك.

ضع الصابونة في يديك.



2

افرك كل أجزاء يديك بالصابون  
لمدة 20 ثانية على الأقل.



3

اشطف يديك بالماء الجاري.

4

جفف يديك جيداً باستخدام منشفة ورقية قابلة  
للتخلص أو استخدم ماكينة تنشيف اليدين.



5

احم نفسك من الميكروبات وحافظ على صحتك