

گام کلیدی ۶

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
دقت آموزش و ارتقای سلامت
معاونت بهداشت
مرکز مدیریت بیماری های واگیر

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
مرکز مدیریت بیماری های واگیر

برای پیشگیری از شیوع بیماری های حادثنفسی

۴

بطور مکرر
دست های مان
را بشوییم.



هنگام عطسه و سرفه،
دهان و بینی خود را
پوشانیم.

۵

هنگام بیماری از دست
دادن و روبوسی با دیگران
خودداری نماییم.



۲

هنگام بیماری از دست
زدن به چشم ها و بینی
خودداری کنیم.



از رها کردن دستمال کاغذی های
مصرف شده در محیط خودداری
کنیم.

۶



هنگام بیماری از حضور در
اماکن عمومی خودداری کنیم.



گام کلیدی ۶

گام کلیدی

وزارت آموزش و پرورش
معاونت تربیت بدنی و سلامت
دفتر سلامت و تندرستی

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
دفتر آموزش و ارتقای سلامت
مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر و دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس

برای پیشگیری از شیوع بیماری‌های حاد تنفسی

۴

بطور مکرر
دست‌های مان
را بشوییم.



هنگام عطسه و سرفه،
دهان و بینی خود را
بپوشانیم.

۵

هنگام بیماری از دست
دادن و روبوسی با دیگران
خودداری نماییم.



هنگام بیماری از دست
زدن به چشم‌ها و بینی
خودداری کنیم.

از رها کردن دستمال کاغذی‌های
مصرف شده در محیط خودداری
کنیم.

۶



هنگام بیماری از حضور در
اماکن عمومی خودداری کنیم.



روش درست شستن دست‌ها

در ۱۰ مرحله



دست‌ها را خیس کرده و بعد آن‌ها را صابونی کنید.



کف دست‌ها را با هم بشویید.



بین انگشتان را در قسمت پشت بشویید.



بین انگشتان را از روبرو بشویید.



نوک انگشتان را در هم گره کرده و به خوبی بشویید.



شست‌ها را جداگانه و دقیق بشویید.



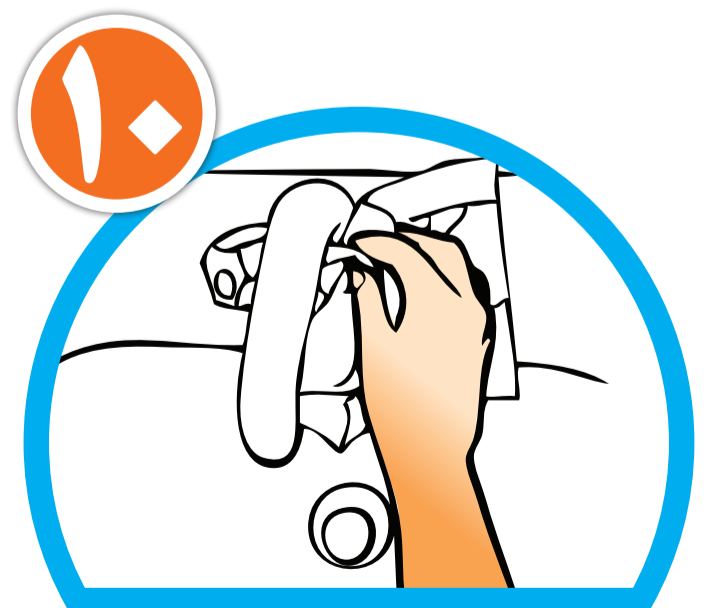
خطوط کف دست را با نوک انگشتان بشویید.



دور مچ هر دو دست را بشویید.



دست‌ها را با دستمال خشک کنید.



با همان دستمال شیر آب را ببندید و دستمال را در سطل زباله بیاندازید.



وزارت آموزش و پرورش
معاونت تربیت بدنی و سلامت
دفتر سلامت و تندرستی



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
دفتر آموزش و ارتقای سلامت مرکز مدیریت بیماری‌های واگیراد دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس

روش درست شستن دست‌ها

در ۱۰ مرحله



دست‌ها را خیس کرده و بعد آن‌ها را صابونی کنید.



کف دست‌ها را با هم بشویید.



بین انگشتان را در قسمت پشت بشویید.



بین انگشتان را از روبرو بشویید.



نوک انگشتان را در هم گره کرده و به خوبی بشویید.



شست‌ها را جداگانه و دقیق بشویید.



خطوط کف دست را با نوک انگشتان بشویید.



دور مچ هر دو دست را بشویید.



دست‌ها را با دستمال خشک کنید.



با همان دستمال شیر آب را ببندید و دستمال را در سطل زباله بیاندازید.