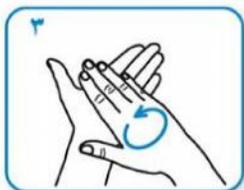
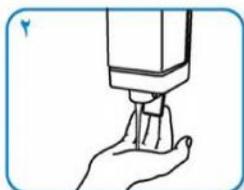




مدت کل مراحل: ۴۰ تا ۶۰ ثانیه



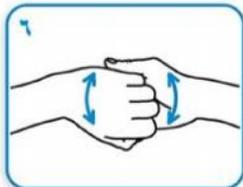
کف دست ها را به هم بمالید



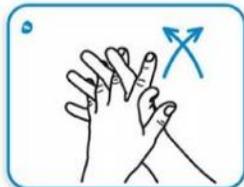
صابون کافی برای پوشاندن سطح دستها بردارید



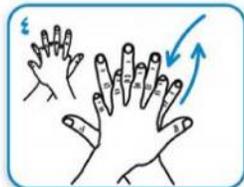
دستها را با آب خیس کنید



پشت انگشت ها را داخل کف دستها برید تا در هم قفل شوند



مالیدن کف دستها با انگشت های درهم



کف دست راست بر پشت دست چپ با انگشت های درهم و بالعکس



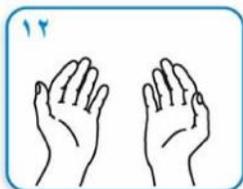
دستها را با آب شستشو دهید



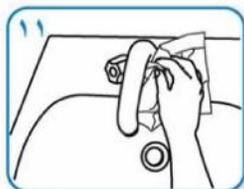
مالش های مدور و رفت و برگشتی با انگشتان بسته یک دست روی کف دست دیگر و بالعکس



مالش گردشی شست یک دست در داخل کف دست دیگر و بالعکس



اکنون دستهای شما کاملاً تمه و مطه هستند



از همان دستمال برای بستن شیر آب استفاده کنید



با یک دستمال حوله ای بطور کامل خشک کنید



دستکش ها، حوله ها، ماسک ها و سایر پسماندهای تولید شده توسط بیمار یا در حین انجام فرایند مراقبت از بیمار باید در سطل دریدار در اتاق بیمار جمع آوری شود و سپس با زباله خانگی دفع گردد.

رعایت بهداشت فردی ضروری است و بایستی استفاده از ظروف غذایی مشترک، سیگار مشترک، حوله و یا ملحفه مشترک خودداری کنید.

شستشوی ظروف غذای بیمار با آب و مایع ظرفشویی توصیه می شود.

به طور روزانه سطوح مورد تماس بیمار با محلول ضدعفونی وایتکس رقیق (یک پیمانه به ازای صد پیمانه آب) گندزدایی شود.

توالت و روشویی مورد استفاده بیمار روزانه با محلول ضدعفونی وایتکس رقیق (یک پیمانه به ازای صد پیمانه آب) گندزدایی شود.

البسه، حوله و ملحفه بیمار با استفاده از ماشین لباسشویی در آب ۶۰ تا ۹۰ درجه شسته شود.

به علت احتمال ایجاد ذرات ریز آلوده کننده، از تکاندن البسه و ملحفه بیمار خودداری شود.

در صورت بروز علائم هشدار، بیمار مجدداً به پزشک مراجعه کند.

اگر یکی از اعضای خانواده علائم عفونت حاد تنفسی از جمله تب، سرفه، گلودرد و تنفس دشوار را تجربه کرد بلافاصله به مرکز بهداشت مراجعه کند.

## با رعایت اصول بهداشت فردی از خود و دیگران در مقابل بیماری محافظت کنیم.