

# نصائح حول كيفية غسل اليدين



المداومة على غسل اليدين جيداً بالماء والصابون،  
أو بالمواد المطهرة تساعد على الوقاية من فيروس الكورونا.



2

ضع الصابون وافركه  
جيداً حتى يكون رغوة.



1

بلل يديك بماء دافئ.

3



إفرك يديك لمدة 20 ثانية  
على الأقل، بما في ذلك  
ظهر اليدين والرسغين وبين  
الأصابع وتحت الأظافر.



5

جفّ يديك إما بمنشفة  
نظيفة أو بالمحارم.



4

شطف يديك جيداً.



6

أغلق الحنفية بالمحارم  
وليس بيديك .

# TIPS ON HOW TO WASH YOUR HANDS

Washing your hands regularly with soap and water or antiseptics helps in the prevention against Coronavirus.



1

Wet your hands with warm water.



2

Apply soap and rub it well until it creates a foam.



3

Scrub your hands for at least 20 seconds. Including the back of your hands, your wrists, between your fingers, and under your nails.



4

Rinse your hands well under clean, running water.



5

Dry your hands using a clean paper towel or cloth.



6

Turn off the faucet with paper towel.

