

# إجراء غسل اليدين

غسل اليدين بطريقة صحيحة يستغرق ٢٠ ثانية على الأقل.

- 

1 أغسل يديك بالماء والصابون واحرص على تغطية الجهتين الأمامية والخلفية من اليدين بالكامل
- 

2 أفرك راحة اليدين سوياً بالصابون
- 

3 نظّف ما بين الأصابع بالصابون
- 

4 ركّز الإهتمام على الجهتين الأمامية والخلفية من الإبهام
- 

5 احرص على الوصول إلى الجهة الخلفية من يديك
- 

6 أفرك كل جوانب المعصمين بالصابون
- 

7 أشطّف يديك تحت المياه الجارية
- 

8 قم بتشيف يديك بالكامل