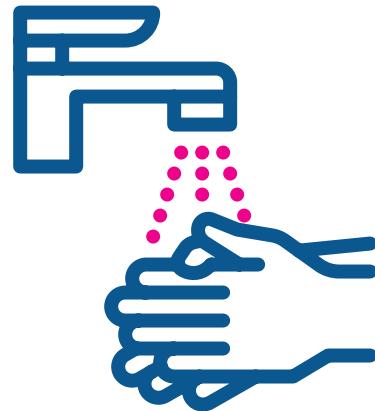


# COVID-19

## كيف تنظف يديك



1. بلل اليدين بالماء



2. ضع كمية من الصابون كافية لغطي اليدين



3. افرك اليدين من الظاهر والباطن وبين الأصابع وتحت الأظافر لمدة 15 – 30 ثانية



4. اشطف اليدين تحت الماء الجاري



5. جفف اليدين بمنشفة نظيفة أو بمحارم ورقية أو بمجفف اليدين



لتعقيم اليدين بمعقم كحولي، استخدم مقدار كاف لغطي ظاهر وباطن اليدين والأصابع،  
افرك لمدة 15 – 30 ثانية ودعهما تجفان في الهواء