

# نظائره حول غسل اليدين

#خُذْكَ - فِي - الْبَيْتِ

الفيروس ضعيف  
للغاية. الشيء  
الوحيد الذي  
يحمي الفيروس  
من التفكك هو  
الغشاء الدهني  
الذي يغطيه.

لذلك اتبع هذه النصائح  
الـ 6 التي تقتل الفيروس:

- اغسل يديك  
بالصابون و /  
أو استخدم  
المطهر لاختباتة  
الفيروسس.  
إنهما أفضل علاج.

1-6

-افركي  
الصابون جيداً  
لانتاج المزيد  
من الفقاعات.

الرغوة تفكك الأغشية  
الدهنية التي تحمي  
الفيروس.

2-6

# - استمري بفرك اليدين بالصابون

لمدة 20 ثانية

او أكثر لكل غسلة.

3-6

- استخدم الماء  
الداقيء عند  
غسل اليدين  
والملابس  
وغيرها،

أى بدرجة حرارة تفوق  
الـ 25 درجة مئوية.

4-6

# رطب اليدين لحمايتهما من التشقق من كثرة الغسيل،

حيث يمكن للفيروس  
ان يختبئ داخل  
تشققات البشرة.

5-6

- التزموا  
قَصِّ الأظفار  
وإبقائها  
قصيرة.

لأنه ممكن للفيروس  
ان يختبئ تحتها.

6-6