

الوقاية من العدوى بين يديك

Infection Prevention is in Your Hands



وزارة الصحة
Ministry of Health

مدة الإجراء من 20 إلى 30 ثانية
Duration of the entire procedure 20 to 30 seconds

How to Hand Rub?

(WITH ALCOHOL-BASED FORMULATION)

كيف تحقم يديك؟

(بالكحول)



مدة الإجراء من 40 إلى 60 ثانية
Duration of the entire procedure 40 to 60 seconds

How to Hand Wash?

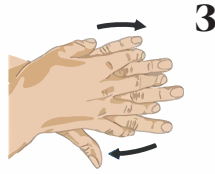
(WITH SOAP AND WATER)

كيف تغسل يديك؟

(بالماء والصابون)



تخلل الأصابع وتشبك مع فرك الراحتين
Palm to palm with fingers interlaced



يفرك ظهر اليد اليسرى براحة اليد اليمنى بحركة من الأمام إلى الخلف ومثله باليد اليمنى
Right palm over left dorsum with interlaced fingers and vice versa



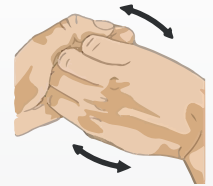
تفرك اليدين بدعك الراحتين
Rub hands palm to palm



يفرك راحة اليد اليمنى بحركة دائرية من الخلف إلى الأمام بأصابع اليد اليسرى والعكس
Rotational rubbing, backwards and forwards with clasped fingers of right hand in left palm and vice versa



يفرك إبهام اليد اليمنى بحركة دائرية بقبضة اليد اليسرى ومثله إبهام اليد اليسرى
Rotational rubbing the left thumb clasped in right palm and vice versa



يفرك ظهر أصابع اليد اليمنى براحة اليد اليسرى من الأمام إلى الخلف ومثله باليد اليسرى
Rub back of right fingers to opposing palms with finger interlaced and vice versa



عندما تجف يديك تصبح آمنة
Once dry, hands are safe



يستخدم المنديل أو الكوع لغلقي صنوبر الماء
Use tissue or elbow to turn off faucet



تنشف اليدين بمنديل ورقي
Dry thoroughly with a tissue



اغسل اليدين بالماء
Rinse hands with water

