

# 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 يكوّن 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

جفّف يديك إما بمنشفة  
نظيفة أو بالمحارم.



4

شطف يديك جيداً.



6

أغلق الحنفية بالمحارم  
وليس بيديك.



**USAID**  
FROM THE AMERICAN PEOPLE



1866  
**AUB**  
American University of Beirut  
الجامعة الأميركية في بيروت



1902  
**AUBMC**  
AMERICAN UNIVERSITY of BEIRUT MEDICAL CENTER  
المركز الطبي في الجامعة الأميركية في بيروت