

Clean Hands Save Lives!

الحفاظ على نظافة اليدين ينقذ أرواح!

- It is best to wash your hands with soap and warm for 20 seconds.
- When water is not available, use alcohol-base products (sanitizers).
- Wash hands before preparing or eating food and after going to the bathroom.
- Keeping your hands clean helps you avoid getting sick.

- يُفضل غسل اليدين بالصابون وتدليكهم لمدة 20 ثانية.
- عندما لا يكون الماء متاحًا، استخدم المنتجات المعتمدة على الكحول (المنظفات).
- اغسل اليدين قبل إعداد الطعام أو تناوله وبعد الذهاب إلى دورة المياه.
- الإبقاء على نظافة يديك يساعد على تجنب الإصابة بالمرض.

When should you wash your hands?

متى يجب عليك غسل يديك؟

- Before preparing or eating food
- After going to the bathroom
- After changing diapers or cleaning up a child who has gone the bathroom
- Before and after caring for someone who is sick
- After handling uncooked foods, particularly raw meat, poultry, or fish
- After blowing our nose, coughing, or sneezing
- After handling an animal or animal waste
- After handling garbage
- Before and after treating a cut or wound
- After handling items contaminated by flood after or sewage
- When your hands are visible dirty

- قبل إعداد الطعام أو تناوله
- بعد الذهاب إلى دورة المياه
- بعد تغيير الحفاضات أو تنظيف الطفل بعد ذهابه إلى دورة المياه
- قبل وبعد رعاية شخص مريض
- بعد التعامل مع الأطعمة غير المطهورة، وخاصة اللحوم النيئة أو الدواجن أو الأسماك
- بعد تنظيف الأنف أو السعال أو العطس
- بعد التعامل مع الحيوانات أو فضلاتها
- بعد التعامل مع النفايات
- قبل وبعد معالجة قطع أو جرح
- بعد التعامل مع المواد التي تلوثت نتيجة لفيضان أو مياه البواليع
- عندما يظهر على يديك أوساخ



Using alcohol-based sanitizer

استخدام منظف يعتمد على الكحول

- Apply product to the palm of one hand.
- Rub hands together.
- Rub product over all surfaces of hands and fingers until hands are dry.
Note: the volume needed to reduce the number of germs varies by product.

- ضع المنتج على راحة يدك
- قم بتدليك اليدين معاً
- قم بتدليك المنتج على سطح اليدين والأصابع بأكمله حتى تصبح اليدين جافتين
ملاحظة: يختلف المقدار اللازم للحد من عدد الجراثيم حسب كل منتج

Washing with soap and water

الغسل باستخدام الماء والصابون

- Place your hands together under water (warm if possible).
- Rub hands together for at least 20 seconds (with soap if possible).
- Wash your hands thoroughly, including wrists, palms, back of hands, and under the fingernails.
- Clean the dirt from under fingernails.
- Rinse soap from your hands.
- Dry your hands completely with a clean towel if possible (this helps remove the germs), however, if towels are not available it is okay to air dry your hands.
- Pat your skin rather than rubbing to avoid chapping and cracking.
- If you use a disposable towel, throw it in the trash.

Remember: *If soap and water are not available, use alcohol-based sanitizer.*

- ضع اليدين معاً تحت الماء (الدافئ إن أمكن).
- قم بتدليك اليدين معاً لمدة 20 ثانية على الأقل (باستخدام الصابون إن أمكن).
- اغسل يديك جيداً، بما في ذلك الرسغين والراحتين وظهر اليدين وأسفل أطراف القدمين.
- نظف أي أوساخ توجد أسفل أطراف القدمين.
- اشطف الصابون عن يديك.
- جفف يديك تماماً باستخدام منشفة نظيفة إن أمكن (يساعد ذلك على التخلص من الجراثيم)، ومع ذلك فإذا لم تكن المنشفة متاحة فلا بأس من إمرار تيار هواء جاف على اليدين لتجفيفهما.
- قم بالترطيب على الجلد بدلاً من تدليكك لتجنب تشققه.
- إذا كنت تستخدم منشفة معدة للاستخدام مرة واحدة، فقم بإلقائها في سلة المهملات.
- تذكر: إذا لم يكن الماء والصابون متاحاً، فاستخدم منظفاً يعتمد على الكحول.

