



صابون. ماء.

يدان نظيفتان.

افرك جميع أسطح اليدين لمدة 20 ثانية على الأقل.

01 البّل والصابون

بلّل يديك بماء جارٍ. ضع صابونًا سائلًا يكفي لتغطية اليدين.

02 باطن اليدين وظاهرهما

افرك الراحتين معًا، ثم كل راحة على ظاهر اليد الأخرى.

03 بين الأصابع

شبّك أصابعك. افرك ما بينها ونظّف ظهور الأصابع.

04 الإبهامان وأطراف الأصابع

افرك كل إبهام. افرك أطراف الأصابع والأظافر على راحة اليد الأخرى.

05 الشطف

اشطف الصابون كله تحت ماء جارٍ نظيف.

06 جفّف وأغلق الصنبور

جفّف يديك بمنشفة تُستعمل مرة واحدة. استخدمها لإغلاق الصنبور اليدوي.

اغسل يديك قبل تحضير الطعام، وبعد لمس الطعام النيء أو استخدام المرحاض أو صناديق النفايات أو التنظيف أو الاستراحات أو لمس وجهك أو هاتفك. القفازات ومعقم اليدين لا تغني عن غسل اليدين.