

دانش آموز عزیز

تهدید آنفولانزا جدی است

بیاید با یاد گرفتن شستن صحیح دستهایمان از خود ، دوستان و خانواده مان در برابر انتشار بیماری آنفولانزا پیشگیری کنیم .



شستشوی دستها سادهترین روش برای پیشگیری از بسیاری از بیماریها مانند سرماخوردگی، آنفولانزا و مسمومیتهای غذایی است.

چه مواقعی باید حتما دستها شسته شود؟

* شستن مکرردستها در فصل پاییز و زمستان (زمان شیوع آنفولانزا و سرماخوردگی)

* قبل و بعد از غذا خوردن

* بعداز رفتن به دستشویی

* بعد از سرفه و عطسه یا استفاده ازدستمال کاغذی

* ، بعد از استفاده از گوشی تلفن، صفحه کلید کامپیوتر ، اسباب بازیها

* بعد از بازی و نیز بازی با حیوانات خانگی و حتی دست دادن با دیگران



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
دانشگاه علوم پزشکی تهران



جمهوری اسلامی ایران
وزارت آموزش و پرورش
سازمان آموزش و پرورش
استان آذربایجان شرقی

قدم به قدم: شستن دست ها



۱ استفاده از صابون

۲ خیس کردن دست ها



۳ آبکشی کامل دست ها

۴ شستن دست ها به مدت ۲۰ ثانیه



۵ بستن شیر آب با استفاده از حوله کاغذی

۶ خشک کردن دست ها با حوله کاغذی



۷ انداختن حوله کاغذی در سطل آشغال

۸ گرفتن حوله کاغذی با دستگیره در



Handwritten signature

فراموش نکنید:



تهیه شده : واحد سلامت نوجوانان و جوانان و مدارس مرکز بهداشت تبریز