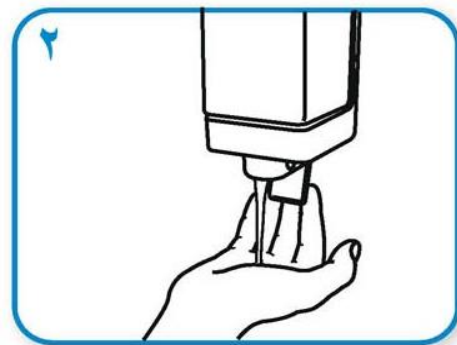


# چطور دست ها را بشوئیم؟

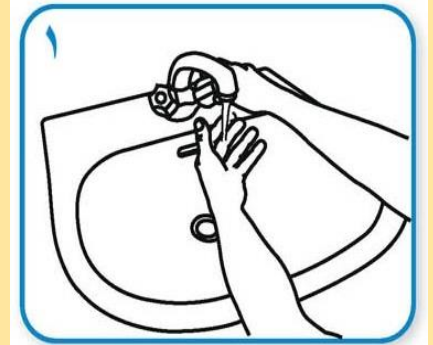
مدت کل مراحل:  
۴۰ تا ۶۰ ثانیه  
(یک دقیقه)



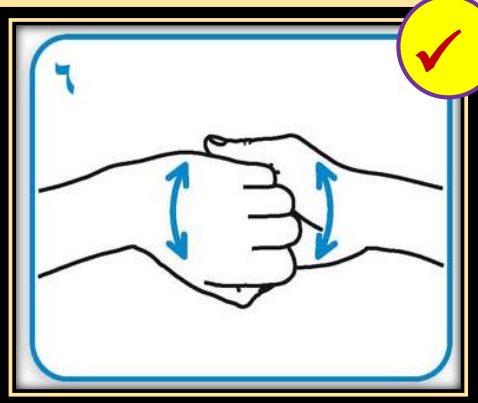
کف دست ها را به هم بمالید.



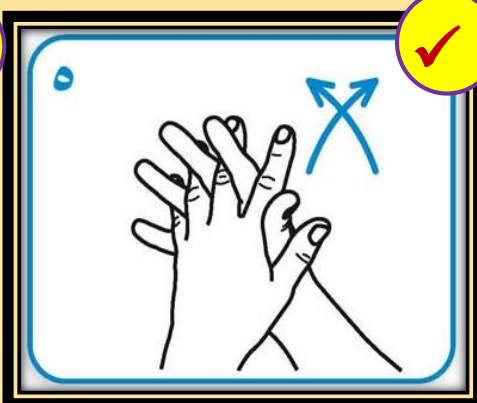
صابون کافی برای پوشاندن سطح دست ها بردارید.



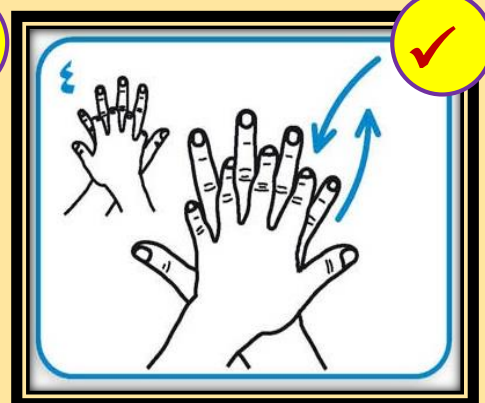
دست ها را با آب خیس کنید.



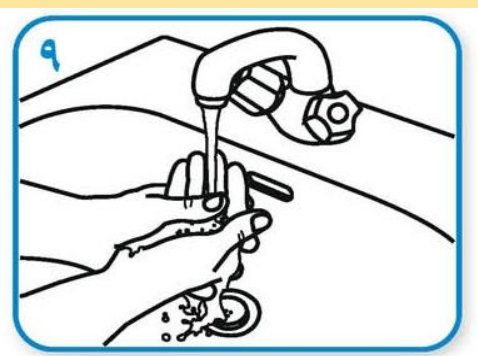
پشت انگشتان را داخل کف دست ها ببرید تا در هم قفل شوند و حرکت رفت و برگشت دهید.



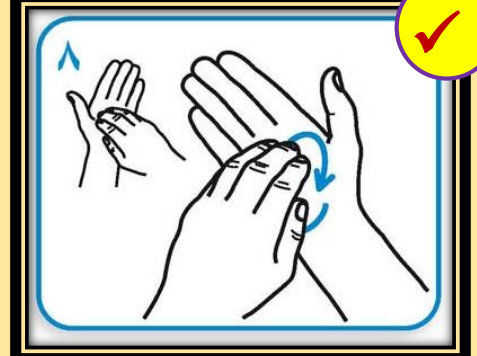
کف دست ها و لابه لای انگشتان را به صورت قفل شده بمالید.



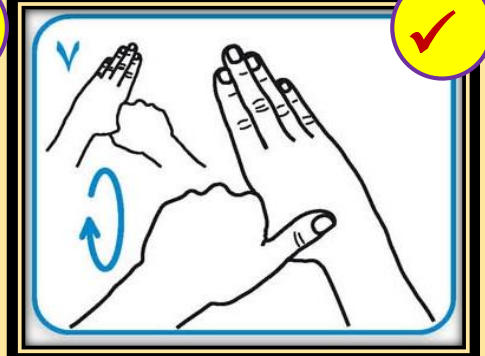
پشت هر دو دست و بین انگشتان را بشوئید و مالش دهید.



هر دو دست را کاملاً آبکشی نمایید.



مالش های مدور رفت و برگشتی با انگشتان یک دست روی کف دست دیگر و بالعکس



مالش چرخشی شست یک دست در داخل کف دست دیگر و بالعکس

دستها را کاملاً خشک نمایید و از همان دستمال برای بستن شیرآب استفاده کنید. چنانچه دستمال کاملاً خیس شده، یک دستمال دیگر بردارید و شیرآب را ببندید.

