

# Clean Hands Save Lives!

## دست های تمیز نجات بخش جان!

- 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.

- بهترین کار این است که دست های خود را برای 20 ثانیه با آب گرم و صابون بشویید.
- اگر آب در دسترس نبود از مواد شوینده الکل دار (مواد ضدعفونی کننده) استفاده کنید.
- دست های خود را قبل از آماده کردن یا خوردن غذا و بعد از رفتن به دست شویی بشویید.
- حفظ تمیزی دست ها از مریض شدن شما جلوگیری خواهد کرد.

### When should you wash your hands?

### چه موقع باید دست های خود را بشوییم؟

- 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 از آماده کردن یا خوردن غذا
- بعد از رفتن به دست شویی
- بعد از عوض کردن پوشک یا تمیز کردن کودکی که دست شویی رفته است
- قبل و بعد از مراقبت از بیماران
- بعد از دست زدن به غذاهای نپخته بخصوص گوشت قرمز، گوشت مرغ و یا ماهی خام
- بعد از فین کردن، سرفه یا عطسه
- بعد از دست زدن به حیوانات یا فضولات حیوانی
- بعد از دست زدن به زباله
- قبل و بعد از پانسمان یک زخم یا بریدگی
- بعد از دست زدن به اجسام آلوده به آب سیل یا فاضلاب
- موقعی که دست ها مشخصاً کثیف هستند



## Using alcohol-based sanitizer

از مواد شوینده الکل دار استفاده کنید

- 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.*

- ماده را در کف دست بریزید.
- دست های خود را بهم بمالید.
- ماده را روی تمام سطح دست و انگشتان بمالید تا دست ها خشک شوند.  
تذکره: مقدار لازم برای کاستن تعداد میکروبیها بسته به محصول متفاوت است.



## Washing with soap and water

### شستن با آب و صابون

- 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.

- دست های خود را زیر آب بگیرید (ترجیحاً آب گرم).
  - دست های خود را حداقل 20 ثانیه بهم بمالید (ترجیحاً با صابون).
  - دست های خود و مچ، پشت دست و زیر ناخن ها را خوب تمیز کنید.
  - کثیفی زیر ناخن ها را تمیز کنید.
  - صابون روی دست خود را با آب بشویید.
  - دست های خود را در صورت امکان با یک حوله تمیز خشک کنید (برای پاک کردن میکروب ها)، اگر حوله ندارید می توانید بگذارید دست های شما با هوا خشک شوند.
  - به جای کشیدن حوله آنرا آهسته روی پوست خود بزنید تا از ترک خوردن پوست جلوگیری شود.
  - اگر از حوله های یکبار مصرف استفاده می کنید، آنها را در سطل زباله بیندازید.
- به خاطر داشته باشید: اگر آب و صابون در دسترس نبود، از مواد ضدعفونی کننده الکلی استفاده کنید.