

## يتحقق ذلك في خمس خطوات:



### 1: بلل اليدين

ضع يديك تحت ماء جارٍ



### 2: رَغِّ حول يديك بالصابون

رَغِّ يديك بالصابون من جميع النواحي:  
رَغِّيهما من الداخل ومن الخارج، وأطراف الأصابع مع تخليل ما  
بين الأصابع حتى الرُّسغ.



### 3: تَمَهَّل

الترغية بعناية تستغرق 20 إلى 30 ثانية. مُساعد الذاكرة:  
دندن أغنية "Happy Birthday to you" مرتين متتاليتين.



### 4: اشطف يديك بعناية

اشطف يديك تحت ماء جارٍ.



### 5: جفّف بعناية

جفّف يديك جيّدًا باستعمال مناشف ورقية.