

نظافة اليدين

احم نفسك والآخرين

كأس العالم
2026

لماذا الأمر مهم

سيحضر ملايين الأشخاص من جميع أنحاء العالم. الحفاظ على نظافة يدينا يساعد في منع انتشار:

- كوفيد-19
- الإنفلونزا
- العدوى في المعدة
- الزكام
- العدوى الجلدية

كيفية غسل يديك بشكل صحيح:

- 1 بلل اليدين بالماء النظيف الجاري.
- 2 ضع كمية كافية من الصابون لتغطية جميع أسطح اليدين، وافرك لمدة لا تقل عن 20 ثانية.
- 3 افرك راحتي اليدين، وظهر اليدين، وبين الأصابع وتحت الأظافر.
- 4 اشطف اليدين تحت الماء الجاري.
- 5 جفف اليدين بمنشفة نظيفة أو اتركهما ليجفا بالهواء.



كن مستعداً ليوم المباراة. حافظ على صحتك.

غسل يديك هو من أسهل وأكثر الطرق فعالية للبقاء آمناً خلال كأس العالم.