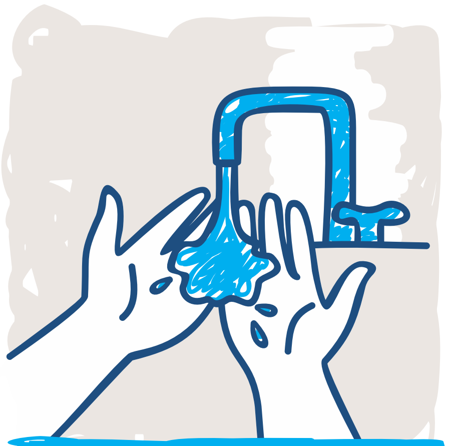
Ինչպես ճիշտ լվանալ ձեռքերը

Ձեռքերի վրա վարակի բոլոր հետքերը վերացնելու համար արագորեն շփելն ու ողողելը չեն օգնի: Անհրաժեշտ է ձեռքերը օճառով լվանալ առնվազն 20 վայրկյան:
Ներկայացնում ենք ձեռքերը լվանալու ամենաարդյունավետ եղանակը քայլ առ քայլ:



Քայլ 1-ին

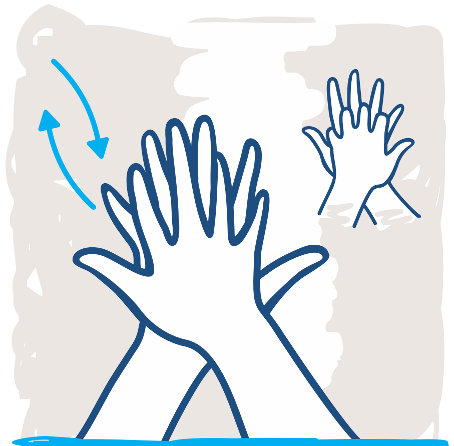
Թրջե՛ք ձեռքերը
հոսող ջրով:

Քայլ 2-րդ

Թաց ձեռքերին
բավականաչափ օճա՛ռ **քսեք**:

Քայլ 3-րդ

Ձեռքերի ափերը
շփե՛ք իրար:



Քայլ 4-րդ

Միահյուսված մատներով աջ ափով
շփե՛ք ձախ ձեռքի արտաքին
մակերեսը և հակառակը:

Քայլ 5-րդ

Միահյուսված մատներով
ձեռքերի ափերը
շփե՛ք իրար:

Քայլ 6-րդ

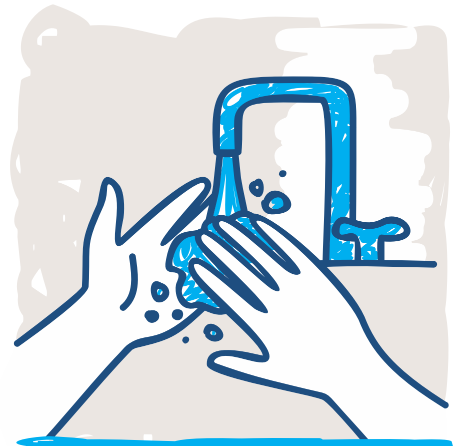
Խաչե՛ք մատներն ու առանց
առանձնացնելու
շփե՛ք ափերը:

Քայլ 7-րդ

Պտտաձև շարժումներով
աջ ափով **շփե՛ք** ձախ ձեռքի
բթամատը և հակառակը

Քայլ 8-րդ

Աջ ձեռքի միահյուսված մատներով
պտտաձև ու հետ ու առաջ
շարժումներով **շփե՛ք**
ձախ ձեռքի ափը և հակառակը:



Քայլ 9-րդ

Լավ ողողե՛ք
ձեռքերը հոսող ջրով:

Քայլ 10-րդ

Չորացրե՛ք ձեռքերը
մաքուր, չոր կամ
մեկանգամյա օգտագործման
թղթե սրբիչով:

Կորոնավիրուսի մասին իմացե՛ք ավելին՝

www.unicef.am | **www.ncdc.am**

USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE

Առողջապահության
Նախարարություն
Ministry of Health of the Republic of Armenia

unicef

USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE
Առողջապահության Նախարարություն
Ministry of Health of the Republic of Armenia
unicef

Ինչպես ճիշտ կրել և հեռացնել դիմակը

Քայլ 1-ին

Դիմակը կրելուց առաջ ձեռքերը **լվացե՛ք** օճառով կամ **մաքրե՛ք** ալկոհոլային հիմքով ախտահանիչով:

Քայլ 2-րդ

Ծածկե՛ք բերանը և քիթը դիմակով և համոզվե՛ք, որ այն անթափանցելի (հերմետիկ) հպվել է դեմքին:

Խուսափե՛ք դիմակին դիպչելուց այն կրելու ընթացքում, իսկ եթե դիպել եք, **լվացե՛ք** ձեռքերը օճառով կամ **մաքրե՛ք** ալկոհոլային հիմքով ախտահանիչով:

Քայլ 3-րդ

Երբ դիմակը խոնավանում է, **փոխարինե՛ք** այն նորով: Մեկանգամյա օգտագործման դիմակները **կրկնակի մի՛ օգտագործեք**:

Դիմակը **հանե՛ք** կապերից (մի՛ դիպեք դիմակի առջևի մասին) և անմիջապես **գցե՛ք** այն փակ կափարիչով աղբամանը:

Քայլ 4-րդ

Դիմակը կրելուց հետո ձեռքերը **լվացե՛ք** օճառով կամ **մաքրե՛ք** ալկոհոլային հիմքով ախտահանիչով:

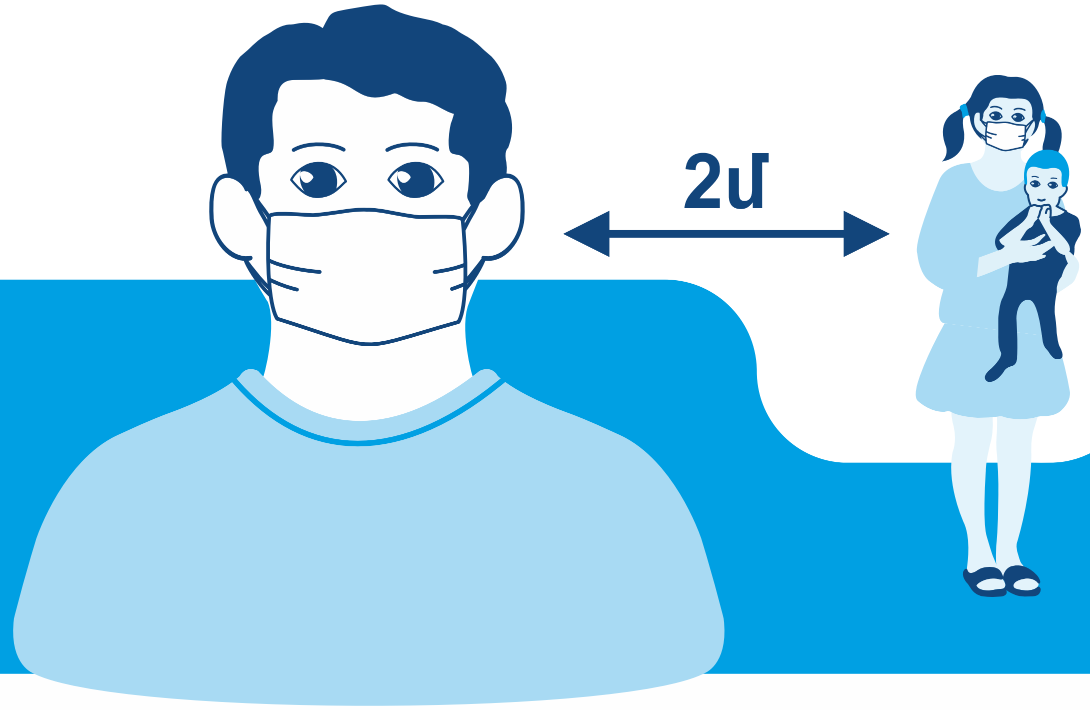
Կորոնավիրուսի մասին իմացե՛ք ավելին՝ **www.unicef.am** | **www.ncdc.am**

Պաշտպանե՛ք ձեզ և ձեր սիրելի մարդկանց

Հաճա՛խ **լվացեք** ձեռքերը **օճառով**:

Հազալիս և **փռշտալիս** **ծածկե՛ք** քիթն ու բերանը:

Դիմա՛կ կրեք և պահպանե՛ք ֆիզիկական հեռավորություն:



Եթե ջերմում եք, հազում կամ դժվար եք շնչում, **անհապաղ դիմե՛ք բժշկի:**

USAID FROM THE AMERICAN PEOPLE

Առողջապահության Նախարարություն
Ministry of Health of the Republic of Armenia

unicef

Կորոնավիրուսի մասին իմացե՛ք ավելին՝ **www.unicef.am** | **www.ncdc.am**