

يقول الخبراء أن المدة الزمنية المناسبة لغسل  
يديك هي من ٤٠ الى ٦٠ ثانية،  
وهذا تقريباً هو الوقت الذي تستغرقه لتغني  
جوقة «سنة حلوة يا جميل» مرتين.

# لكم من الوقت يجب أن تغسل يديك؟



بلل يديك وأضف الصابون

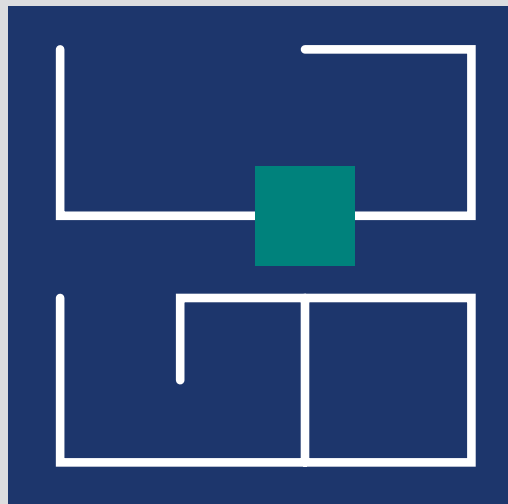
افرك الصابون على الجزء الأمامي والخلفي من يديك، وبين أصابعك  
وتحت أظافرك

غن أغنية «سنة حلوة يا جميل» مرتين لتتبع الوقت!



سنة حلوة يا جميل، سنة حلوة يا جميل،  
سنة حلوة، سنة حلوة، سنة حلوة،  
سنة حلوة يا جميل  
سنة حلوة يا جميل، سنة حلوة يا جميل،  
سنة حلوة، سنة حلوة، سنة حلوة،  
سنة حلوة يا جميل

اشطف يديك وجففها جيداً



مركز جونز هوبكنز  
أرامكو الطبي  
Johns Hopkins  
Aramco Healthcare

نحن نهتم  
We Care

## الطريقة الصحيحة لتنظيف اليدين