

# ƏLLƏRİNİZİ YUYUN!

XƏSTƏLİKLƏRİN YARANMASININ QARŞISINI ALIN



Yeməkdən əvvəl



Burun silindikdən sonra



Ayaqyolundan istifadədən sonra



İctimai nəqliyyatdan istifadədən sonra

## Əlyuma qaydaları



**1** İlk növbədə əllərini islat



**2** Sabundan istifadə et!

Yoluxucu xəstəliklərin 80%-i təmasla ötürülür.

Əlləri sabunla yumaq tənəffüs yollarının iltihabı hallarını 23% azaldır.

Əllər təmiz olduqda mikroblar daha tez məhv olur, çirkli əllərdə isə 95 % hallarda çoxalır.



**3** 15 saniyə sürterek yu!



**4** Yaxala və dəsmalla qurula!