



راهنما خودمراقبتی  
زوداربعین حسینی

# بیماری‌های شایع واگیر



## بیماری‌های شایع و آگیر در سفر اربعین حسینی واقدمات گزرم:

- آنفلوآنزا
- بیماری وبا (التور)
- اسهال مسافران
- کریمه کنگو
- هیپاتیت آ
- سرخک
- آلرژی

### آنفلوآنزا

آنفلوآنزا یک بیماری حاد تنفسی-ویروسی است که در فصل سرما شایع می‌شود. بعضی عوامل، از جمله ضعف عمومی، خستگی، محیط‌های پرتراکم و عدم رعایت بهداشت، فراوانی ویروس آنفلوآنزا در طول ماه‌های فصل زمستان و وضع بد تغذیه، امکان ابتلا به این بیماری را افزایش می‌دهد. وجود کلیه این عوامل در ایام پیاده‌روی اربعین به خودی خود احتمال بروز و شیوع آنفلوآنزا را افزایش می‌دهد.

### علائم بالینی آنفلوآنزا در انسان

علائم آنفلوآنزا مشابه سرماخوردگی است اما شدیدتر بوده و بیشتر طول می‌کشند. این علائم شامل تب بالای ۳۸ درجه سانتیگراد، گلودرد، سرفه، بی‌اشتهایی، تهوع، اسهال و استفراغ، احساس کوفتگی (دردهای عضلانی و استخوانی)، لرز و سردرد است.

علائم آنفلوآنزا معمولاً در ۳ تا ۴ روز اول شدید هستند و کم‌کم رو به بهبودی می‌گذارد. اکثر افراد بدون هیچ مشکلی بهبود می‌یابند اما در برخی موارد آنفلوآنزا منجر به مشکلات جدی‌تر می‌شود و می‌تواند عفونت‌های باکتریایی ایجاد نماید. آنفلوآنزا می‌تواند منجر به همه‌گیری‌های خطرناک و یا حتی مرگ و میر در گروه‌های پرخطر گردد.



### افراد در معرض خطر آنفلوآنزا:

- همه افراد در معرض خطر ابتلا به بیماری آنفلونزا قرار دارند ولی بعضی افراد بیشتر در معرض خطر هستند:
- مبتلایان به بیماری‌های مزمن، مثل افراد دیابتی، مبتلایان به بیماران قلبی، ریوی، کلیوی، بیماران سرطانی و افرادی که دچار ضعف سیستم ایمنی هستند
- زنان باردار
- کودکان زیر ۵ سال و سالمندان بالای ۶۵ سال

### مهمترین راه انتقال بیماری

مهمترین راه‌های انتقال بیماری، ورود عوامل بیماری‌زا به ریه و استنشاق ذرات عفونی است. ذرات عفونی می‌توانند به طور مستقیم در اثر تماس و یا انتشار قطره‌های آب دهان و به طور غیرمستقیم به وسیله دست و اشیایی که به تازگی آلوده به ترشحات بینی و گلوئی شخص آلوده شده است، منتقل شوند.

### راه‌های پیشگیری از آنفلوآنزا

- دست‌های خود را در طول روز چندین بار با آب و صابون بشوید.
- از تماس دست‌های آلوده با چشم، دهان و بینی خودداری کنید.
- در مواجهه با بیماران و افراد مبتلا از ماسک استفاده نمایید و سعی کنید فاصله حداقل یک متری از این بیماران را حفظ کنید.



- دهان و بینی خود را هنگام سرفه و عطسه با دستمال (ترجیحا) و یا قسمت بالای آستین بپوشانید.
- از روبوسی، دست دادن و در آغوش گرفتن افراد دارای علائم بیماری تنفسی خودداری کنید.
- چنانچه علائم شبیه آنفلوآنزا (تب، سرفه و گلودرد) پیدا نمودید ضمن رعایت اصول حفاظت فردی (استفاده از دستمال یا ماسک) به ماموران بهداشتی اطلاع دهید.



در صورت ابتلا به آنفلوآنزا و علائم سرماخوردگی اقدامات ذیل را انجام دهید:

- از ماسک برای پوشش روی دهان و بینی خود استفاده کنید.
- حین عطسه و سرفه جلوی بینی و دهان خود را با دستمال نگه دارید و دستمال استفاده شده را داخل کیسه پلاستیکی انداخته، در کیسه را ببندید و سپس آن را در سطل زباله بیندازید.
- در روزهای اول ابتلا به بیماری، بیشتر استراحت کنید و سعی کنید از حضور در مکان‌های پرترافکم پرهیز نمایید.
- از دست دادن و روبوسی با سایرین خودداری کنید.
- مکرر دست‌های خود را با آب و صابون بشویید.
- مایعات گرم بیشتری مصرف نمایید.
- با آب و نمک دهان و مجاری بینی خود را در طول روز بشویید.



## وبا (التور)

وبا نوعی بیماری حاد اسهالی است که در اثر تولید و تجمع سم میکروب وبا در روده باریک ایجاد می‌شود. این بیماری چون اولین بار در منطقه‌ای به نام التور در آفریقا پیدا شد، به این نام مشهور است.

چون این بیماری می‌تواند باعث از دست دادن حجم زیادی از آب و الکترولیت‌ها (مواد معدنی موجود در بدن) شود، اگر به موقع درمان نشود می‌تواند منجر به شوک و در نهایت مرگ در فرد مبتلا شود. این عارضه در کودکان خردسال و سالمندان خطرناک‌تر است.

### راه‌های انتقال بیماری

- استفاده از آب، غذا و یخ آلوده
- شستشوی ظروف غذا در آب‌های آلوده
- تماس دست با مدفوع و استفراغ فرد بیمار یا مواد و اشیای آلوده
- دست دادن با دست آلوده فرد بیمار
- خوردن سبزی و میوه‌های خام آلوده

### علائم و نشانه‌های بیماری

شخص مبتلا به وبا، اسهال خفیف بدون درد و بدون تب دارد که کم‌کم شدید می‌شود؛ اسهال شخص مبتلا به وبا شل و آبکی بوده که بعد از چند بار دفع مدفوع به شکل لعاب برنج شده و بوی ماهی پیدا می‌کند. بیماری وبا گاهی همراه با استفراغ و گاهی بدون استفراغ است که به سرعت و در ظرف سه الی چهار ساعت موجب کم‌آبی شدید بدن شده و در صورتی که سریعاً آب و املاح بدن جبران نشود، سبب مرگ فرد مبتلا می‌شود.

دوره پنهان بیماری وبا از لحظه ورود میکروب به بدن تا بروز بیماری از چند ساعت تا پنج روز است؛ ولی به‌طور معمول در یکی دو روز بیماری وبا آشکار می‌شود.

## راه‌های پیشگیری از بیماری وبا

- قبل از غذا خوردن و بعد از رفتن به توالت، دست‌های خود را با آب و صابون خوب بشویید.
  - از صابون‌های جامد همگانی برای شستن دست‌ها استفاده نکنید مگر صابون مخصوص خودتان باشد.
  - از خوردن آب‌های مشکوک خودداری کنید.
  - از خوردن سالاد و سبزی‌های خام پرهیز نمایید.
  - میوه‌ها را قبل از مصرف خوب بشویید.
  - از مصرف دوغ و ماست‌های محلی پرهیز نمایید.
  - از لیوان و قاشق شخصی استفاده نمایید.
  - در هنگام شیوع وبا از دست دادن پرهیز کنید.
- در صورت مشاهده علائم وبا بایستی مایعات فراوان و پودر (ORS) را مطابق با دستورالعمل نوشته شده بر روی آن مورد استفاده قرار دهید و سریعاً به نزدیک‌ترین مرکز بهداشتی درمانی مراجعه کنید.





## اسهال مسافران

اسهال مسافران یکی از شایع‌ترین بیماری‌هایی است که مسافران از آن رنج می‌برند. این بیماری در اثر خوردن و نوشیدن غذاها و آب‌های آلوده ایجاد می‌شود. این بیماری از طریق غذاهایی که به‌طور کامل پخته نشده باشند یا غذاهای پخته‌شده‌ای که در گرم کردن مجدد، به‌طور کامل داغ نشده باشند و غذاهایی که در دمای اتاق نگه داری می‌شوند، ایجاد می‌شود.

علائم این بیماری شامل دفع سه بار یا بیشتر مدفوع با قوام شل با یکی از علائم مانند تب، تهوع، استفراغ، درد شکم و مدفوع خونی است که فرم‌های خفیف با دفع مدفوع کمتر از ۲ بار در روز ظاهر می‌شود. اسهال مسافران در بچه‌ها شایع‌تر از بالغین است و کودکان در معرض خطر بیشتری برای بیماری شدید هستند.

اکثر حملات اسهال خود محدود شونده هستند و در عرض چند روز کاملاً برطرف می‌شوند. نکته مهم این است که از کم شدن آب بدن جلوگیری کنید. مطمئن شوید که همیشه به مقدار کافی مایعات می‌نوشید، این مورد برای کودکان بسیار مهم است. اگر کودک بی‌قرار یا تحریک‌پذیر است و





نشانه‌هایی از تشنگی شدید را نشان می‌دهد و یا چشم‌های گودرفته یا پوست خشک شده با کاهش قابلیت ارتجاعی دارد. نشانه کم‌آبی پیشرفته بدن است و فوراً باید به اولین مرکز بهداشتی درمانی مراجعه کنید.

به محض این‌که اسهال شروع شد، مایعات بیشتر بنوشید، مانند آب بسته بندی شده، آب جوشیده، چای کم‌رنگ، سوپ و یا سایر مایعات سالم. از نوشیدن هرگونه مایعی که باعث دفع بیشتر آب از بدن می‌شود، اجتناب کنید، از جمله قهوه، نوشیدنی‌های بیش از حد شیرین، برخی از انواع چای دارویی.

### مقدار مجاز نوشیدن مایعات و یا او آر اس (ORS)

کودکان کمتر از ۲ سال: تا نصف فنجان بعد از هر مدفوع شل

کودکان ۲-۱۰ سال: تا ۱ فنجان بعد از هر مدفوع شل

کودکان بزرگ‌تر و بزرگسالان: نامحدود

■ اگر محلول او آر اس (ORS) در دسترس نبود، ۶ قاشق چای‌خوری شکر به‌علاوه یک قاشق چای‌خوری نمک در یک لیتر آب سالم مخلوط کرده و طبق دستور ذکر شده، بنوشید. توصیه‌های ارائه شده برای هر فردی مهم است، اما برای گروه‌های در معرض خطر یعنی نوزادان و کودکان خردسال، زنان باردار، افراد مسن و افراد دارای نقص ایمنی، از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. افرادی که در این گروه‌ها قرار دارند به‌طور ویژه‌ای به بیماری‌های ناشی از مواد غذایی حساس هستند.

در صورتی که در طول مسافرت مبتلا به علائم گوارشی مانند دل درد، دل پیچه، اسهال شدید، قبل از هرگونه خود درمانی (به ویژه مصرف آنتی بیوتیک) در اسرع وقت به نزدیکترین درمانگاه هلال احمر جمهوری اسلامی ایران در شهرهای نجف، کربلا، کاظمین و بغداد در کشور عراق و به کلیه مراکز خدمات جامع سلامت در شهرهای مختلف ایران و همچنین پایگاه‌های مراقبت بهداشتی درمانی در پایگاه‌های مرزی مراجعه و خدمات آزمایشگاهی و درمانی دریافت نمایید.



## کریمه کنگو

تب خونریزی دهنده ویروسی کریمه کنگو (CCHF) یک بیماری خونریزی دهنده تب دار حاد است که بوسیله کنه منتقل می شود و در آسیا، اروپا و آفریقا وجود دارد.

### علائم بالینی چهار مرحله دارد:

■ **دوره کمون:** بستگی به راه ورود ویروس دارد. پس از گزش کنه، دوره کمون معمولاً یک تا سه روز است و حداکثر به ۹ روز می رسد.

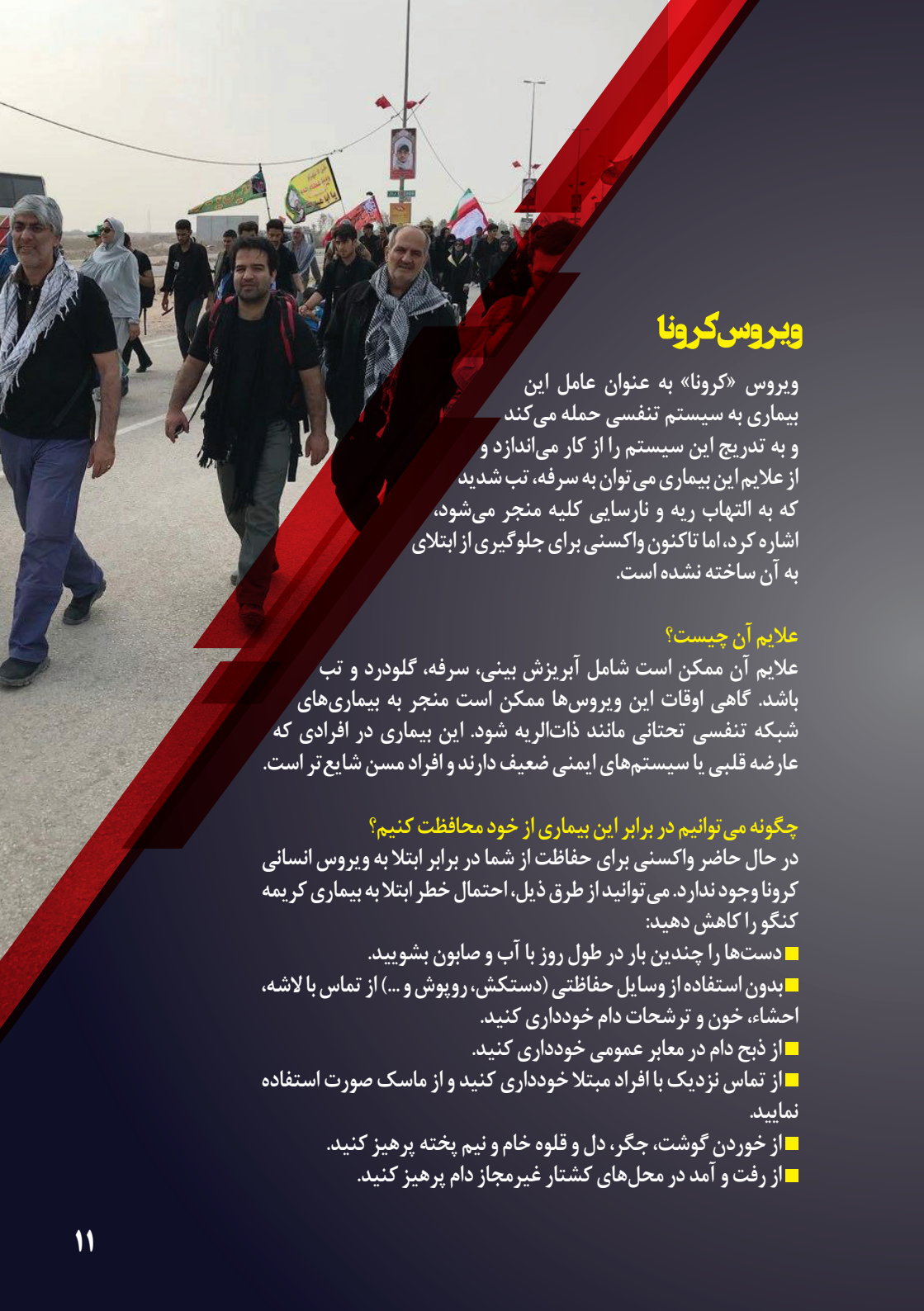
■ **قبل از خونریزی:** شروع علائم ناگهانی حدود ۱ تا ۷ روز طول می کشد (متوسط ۳ روز)، بیمار دچار سردرد شدید، تب، لرز، درد عضلانی (بخصوص در پشت و پاها)، گیجی، درد و سفتی گردن، درد چشم، ترس از نور (حساسیت به نور) می گردد. ممکن است حالت تهوع، استفراغ بدون ارتباط با غذا خوردن و گلودرد و احتقان ملتحمه در اوایل بیماری وجود داشته باشد که گاهی با اسهال و درد شکم و کاهش اشتها همراه می شود.

■ **مرحله خونریزی دهنده:** مرحله کوتاهی است که به سرعت ایجاد می شود و معمولاً در روز ۳ تا ۵ بیماری شروع می شود و ۱ تا ۱۰ روز (به طور متوسط ۴ روز) طول می کشد. خونریزی در مخاطها و نقاط قرمز ناشی از خونریزی (پنتشی) در پوست بخصوص در قسمت بالای بدن و در طول خط زیربغلی و زیر پستان در خانمها دیده می شود و در محل های تزریق و تحت فشار (محل بستن تورنیکه و غیره) ممکن است ایجاد شود.

■ **دوره نقاهت:** بیماران از روز دهم وقتی ضایعات پوستی کم رنگ می شود، به تدریج بهبودی پیدا می کنند. اغلب بیماران در هفته های سوم تا ششم بعد از شروع بیماری وقتی شاخص های خونی و آزمایش ادرار طبیعی شد از بیمارستان مرخص می شوند. مشخصه دوره نقاهت طولانی بودن آن به همراه ضعف است که ممکن است برای یک ماه یا بیشتر باقی بماند. گاهی موها کامل می ریزد (که پس از ۴ تا ۵ ماه ترمیم می شود) بهبودی معمولاً بدون عارضه است.

### چگونه این بیماری منتقل می شود؟

این بیماری به صورت معمول از طریق گزش کنه هایی که از دام آلوده خونخواری کرده اند و یا از طریق تماس مجروح با بافت های دام های آلوده در زمان کشتار دام، به انسان منتقل می شود.



## ویروس کرونا

ویروس «کرونا» به عنوان عامل این بیماری به سیستم تنفسی حمله می‌کند و به تدریج این سیستم را از کار می‌اندازد و از علائم این بیماری می‌توان به سرفه، تب شدید که به التهاب ریه و نارسایی کلیه منجر می‌شود، اشاره کرد، اما تاکنون واکسنی برای جلوگیری از ابتلای به آن ساخته نشده است.

### علائم آن چیست؟

علائم آن ممکن است شامل آبریزش بینی، سرفه، گلودرد و تب باشد. گاهی اوقات این ویروس‌ها ممکن است منجر به بیماری‌های شبکه تنفسی تحتانی مانند ذات‌الریه شود. این بیماری در افرادی که عارضه قلبی یا سیستم‌های ایمنی ضعیف دارند و افراد مسن شایع‌تر است.

### چگونه می‌توانیم در برابر این بیماری از خود محافظت کنیم؟

در حال حاضر واکسنی برای حفاظت از شما در برابر ابتلا به ویروس انسانی کرونا وجود ندارد. می‌توانید از طرق ذیل، احتمال خطر ابتلا به بیماری کریمه کنگو را کاهش دهید:

- دست‌ها را چندین بار در طول روز با آب و صابون بشویید.
- بدون استفاده از وسایل حفاظتی (دستکش، روپوش و ...) از تماس با لاشه، احشاء، خون و ترشحات دام خودداری کنید.
- از ذبح دام در معابر عمومی خودداری کنید.
- از تماس نزدیک با افراد مبتلا خودداری کنید و از ماسک صورت استفاده نمایید.
- از خوردن گوشت، جگر، دل و قلوه خام و نیم پخته پرهیز کنید.
- از رفت و آمد در محل‌های کشتار غیرمجاز دام پرهیز کنید.

## هیپاتیت

به التهاب و ورم کبد هیپاتیت گفته می‌شود. عوامل مختلفی منجر به ایجاد التهاب در کبد می‌شود که یک نوع آن ویروس هیپاتیت A است.

### علائم ابتلا به هیپاتیت

علائم، در تمامی انواع هیپاتیت، مشابه است؛ به این صورت که اول، علائم عمومی مثل بی‌اشتهایی، ضعف، خستگی، تهوع، استفراغ و درد مبهم در قسمت فوقانی و راست شکم بروز می‌کند. گاهی در این مرحله تب هم وجود دارد. بعد از این مرحله زردی پیش رونده بروز می‌کند که ملتحمه، مخاطها و پوست بدن زرد می‌شود. اگر فردی در حین سفر به این بیماری مبتلا شود، هیچ کدام از علائم بالا را در طی سفر تجربه نخواهد کرد و علائم ۴ تا ۶ هفته بعد بروز پیدا خواهند کرد.

### چرا قصد داریم هیپاتیت A را معرفی کنیم؟!

اول به خاطر راه انتقال این بیماری است که بسیار ممکن است در طول سفر پیش بیاید؛ زیرا این بیماری از طریق تماس‌های نزدیک قابل انتقال است. عمده‌ترین انتقال آن از طریق مدفوعی - دهانی است؛ یعنی در مناطقی که بهداشت رعایت نشده و پس از استفاده از دستشویی، دست‌ها با آب و صابون شسته نمی‌شود و با همان دست غذا خورده می‌شود، این ویروس به راحتی انتقال می‌یابد. همچنین در اثر خوردن گوشت نپخته ماهی منتقل می‌شود.

دوم به خاطر پیشگیری از ابتلا به این بیماری است که به راحتی با رعایت اصول بهداشتی توسط شما احتمال ابتلا به بیماری به صفر می‌رسد.

### پیشگیری از هیپاتیت A:

از آن جا که هیپاتیت A از طریق مدفوعی - دهانی منتقل می‌شود، بهترین راه برای پیشگیری از آن، شامل رعایت نکات بهداشتی و جدا کردن وسایل شخصی بیمار مبتلا به هیپاتیت A در دوران بیماری است.







مهمترین بخش رعایت نکات بهداشتی، شستن دست‌هاست و اما مورد دوم چون شما نمی‌دانید که چه کسی مبتلا به بیماری است، عاقلانه‌تر این است که به صورت مشترک با فردی دیگر از ظرفی غذا نخورید و خودتان ظرف مخصوص به خودتان داشته باشید. توصیه می‌شود که یک لیوان دردار و یک قاشق مخصوص خودتان داشته باشید.

## سرخک

سرخک یک بیماری ویروسی خطرناک و یکی از مسری‌ترین بیماری‌های عفونی است که بیش از ۹۰ درصد افراد حساس بعد از تماس بیمار، مبتلا می‌شوند. راه انتقال از طریق تنفس و تماس با بیمار است و در فضاها در بسته حتی تا ۱۵ دقیقه بعد از خروج بیمار از اتاق، امکان انتقال بیماری به فرد دیگر وجود دارد. دوره نهفتگی بیماری به طور متوسط بین ۱۰ تا ۱۴ روز است. بیماری با علائم اولیه تب، آبریزش از بینی، ورم ملتحمه چشم، سرفه شروع می‌شود و متعاقب آن‌ها بروز بثورات پوستی (دانه‌های ریز قرمز رنگ روی پوست) است. در طی چند روز این بثورات پوستی در تمام بدن منتشر شده و سپس با کاهش تب بیمار رو به بهبودی می‌رود. بیماری سرخک با عوارض جدی نیز همراه است که در حدود یک الی پنج درصد موارد می‌تواند سبب مرگ بیمار نیز شود. مهم‌ترین عوارض عفونت ریه، عفونت مغز، اسهال و نابینایی و اختلال شنوایی هستند. قبل از استفاده واکسن، بیماری در کلیه جوامع شایع بود و هر ۳-۵ سال به علت تجمع افراد حساس، همه‌گیری ایجاد می‌کرد. گرچه با برنامه‌های موفق بهداشتی و مشارکت خوب خانواده‌ها، بهترین پوشش واکسیناسیون در کشورهای منطقه، در جمهوری اسلامی ایران برقرار است ولیکن کشورهای همسایه مانند عراق، افغانستان و پاکستان بدلیل ضعف نظام بهداشتی و سایر مشکلات، پوشش واکسیناسیون مناسب ندارند و لذا بیماری سرخک همچنان در این کشورها شایع است. لذا به هموطنان عزیز توصیه می‌شود قبل از سفر از تکمیل بودن سابقه واکسیناسیون خود و کودکان خویش اطمینان حاصل نمایند و در حین سفر از تماس با بیماران احتمالی با علائمی که توضیح داده شد پرهیز نمایند. علاوه بر این چون سرایت پذیری بیماری بسیار زیاد است و علائم بیماری نیز ممکن است تا ۳ هفته بعد رخ دهد ضروری است چنانچه حین و یا بعد از بازگشت از سفر، علائم بیماری ظاهر شد، ضمن مراجعه به پزشک سابقه سفر را نیز یادآوری نمایید.



## آلرژی یا حساسیت

آلرژی جزء بیماری های واگیر نیست، ولی با توجه به شیوع بالای آن، برای اطلاع زوار محترم به این مجموعه اضافه شده است.

آلرژی واکنش سیستم ایمنی بدن است و هنگامی ایجاد می شود که سیستم ایمنی ماده ای را که معمولاً برای بدن بی ضرر است را اشتباهاً به عنوان ماده ای زیان آور شناسایی می کند و بر علیه آن وارد عمل می شود. بدن انسان به طور معمول در مقابل عوامل مضرى مانند ویروس ها و باکتری ها از خود دفاع می کند؛ اما گاهی اوقات این دفاع در مقابل مواد بی ضرری مانند گرد و غبار، کپک ها یا گرده گیاهان صورت می گیرد. سیستم ایمنی بدن در مقابل این مواد واکنش نشان داده و موادی تحت عنوان پادتن می سازد. پادتن مانند اسلحه ای به آن ها حمله ور می شود تا آن ها را از بین ببرد. این باعث می شود که یک سری واکنش های التهابی در بدن رخ دهد که علائمی را در بدن ایجاد می کند که به طور کلی به آن ها واکنش های آلرژیک گفته می شود.



## واکنش آلرژیک کجا و چرا رخ می‌دهد؟

یک واکنش آلرژیک ممکن است در هر نقطه از بدن اتفاق بیفتد، مانند پوست، چشم، دیواره چشم‌ها، دیواره معده، بینی، سینوس‌ها، گلو و ریه‌ها. در واقع سلول‌های ایمنی در این قسمت‌ها واقع شده‌اند تا با عوامل مهاجمی که از طریق استنشاق یا بلع وارد می‌شوند و یا در تماس با پوست قرار می‌گیرند مقابله کنند.

## علائم آلرژی موارد ذیل را شامل می‌شود:

- گرفتگی و احتقان بینی، عطسه، خارش بینی، ترشح از بینی، خارش گوش‌ها یا سقف دهان
- التهاب لایه‌های چشم شامل قرمزی و مرطوب‌شدن چشم‌ها و ترشح و خارش دار شدن آن‌ها
- التهاب‌های پوستی شامل خشک شدن پوست، قرمز شدن و خارش دار شدن
- کهیر، ضایعات خارش دار پوست
- بروز علایمی مشابه با آسم شامل کوتاه شدن تنفس، بروز سرفه و خس خس سینه

## پیشگیری از ابتلا به علائم آلرژی:

- بهترین راه مقابله با آلرژی دوری از ماده محرک است؛ از آن جا که فضای جوی کشور عراق پر از ریزگردها بوده و با گرد و غبار همراه است، دوستانی که به این مواد حساسیت دارند حتماً از ماسک استفاده نمایند. در صورت در دسترس نبودن ماسک یک راه مؤثر برای پوشاندن راه‌های هوایی در مواجهه با ریزگردها استفاده از شال و یا یک چفیه است که به طور کامل بتوان دهان و بینی را با آن پوشاند.
- در صورت مواجهه با گرد و غبار، مایعات زیاد بنوشید و به طور مکرر حلق و بینی خود را شستشو دهید.
- به افرادی که مبتلا به آلرژی های تنفسی هستند توصیه می‌شود از ماسک فیلتر دار استفاده نمایند.
- شستن دست‌ها هم در پیشگیری از حساسیت‌هایی که چشم‌ها و پوست را درگیر می‌کند، بسیار مؤثر است.

راهنما خودمراقبتی  
زوار اربعین حسینی



# دست‌های خود را مرتب با آب و صابون بشوید



دور مع معمولاً فراموش می‌شود!  
در آخر حتماً شسته شود



ابتدا دست‌ها را خیس کرده  
و بعد آن‌ها را صابونی کنید



دست را با دستمال  
خشک کنید



شست دست را جداگانه و  
دقیق بشوید



بین انگشتان را از رویه‌رو  
بشوید



دو کف دست‌ها را با هم  
بشوید



و با همان دستمال شیر آب را ببندید  
و دستمال را در سطل زباله بیاندازید



خطوط کف دست را با نوک  
انگشتان بشوید



نوک انگشتان را در هر گره  
کرده و به خوبی بشوید



بین انگشتان را در قسمت  
پشت دست بشوید