

ہاتھ دھونا

مناسب طریقے سے ہاتھ دھونے سے بیماریوں کے پھیلاؤ کو کم کرنے میں مدد ملتی ہے۔

ہاتھ دھوئیں

- کھانا تیار کرنے سے پہلے، دوران میں اور بعد میں بھی۔
- کھانا کھانے سے پہلے۔
- بیت الخلا استعمال کرنے یا کوڑا بھینکنے کے بعد۔
- ڈاپر تبدیل کرنے یا بیت الخلا استعمال کرنے والے بچے کو صاف کرنے کے بعد۔
- کسی جانور کو بھونے، جانوروں کی خوراک، یا جانوروں کے فضلہ کو بھونے کے بعد۔
- کھیلنے اور تیراکی کرنے کے بعد۔

۱. گیل لائیں

- ہاتھوں کو صاف، بہتے پانی سے گیل لائیں۔

۱
گیل لائیں



۲. صابن لگائیں

- صابن کا استعمال کریں۔

۲
صابن لگائیں



۳. رگڑیں

- ہاتھوں کو ایک ساتھ کم از کم 20 سیکنڈ تک رگڑیں۔
- اپنے ہاتھوں کے آگے اور پیچھے، انگلیوں کے درمیان اور ناخنوں کے نیچے صابن کو رگڑنا یقینی بنائیں۔ (گنتی گنیں یا پچوں کا گیت گائیں)

۳
رگڑیں



۴. دھوئیں

- تمام صابن کو صاف پانی سے دھوئیں۔

۴
دھوئیں



۵. خشک کریں

- ہاتھوں کو ہوا یا صاف تولیے سے خشک کریں۔

۵
خشک کریں



اگر صاف پانی اور صابن دست یاب نہ ہو تو ہینڈ سینیٹائزر استعمال کریں۔ پوری طرح سے ہاتھوں پر لگائیں اور انہیں ایک دوسرے کے ساتھ تیزی سے رگڑیں جب تک کہ خشک نہ ہو جائیں۔