

ہاتھوں کو جراثیموں سے پاک کرنا



2. ہاتھوں کو آپس میں رگڑیں۔



1. جراثیم کش محلول لگائیں (کم از کم 60 فیصد الکحل بیسٹ)۔



4. ہاتھوں کو خشک ہونے تک آپس میں رگڑیں۔



3. جراثیم کش محلول کو انگلیوں کے درمیان، ہاتھوں کی پشت، پوروں اور ناخنوں تک لے کر جانیں۔

جراثیم کے پھیلاؤ کو روکیں

ہمیشہ اپنے ہاتھوں کو جراثیم سے پاک کریں

- درج ذیل کام کرنے سے پہلے اور بعد:
- کھانا تیار کرنا یا کھانا
 - زخم یا خراش کو چھونا

- درج ذیل کام کرنے کے بعد:
- چھینک، کھانسی یا ناک صاف کرنا
 - غسل خانہ استعمال کرنا یا لنگوٹ تبدیل کرنا
 - کوڑا کرکٹ صاف کرنا

اگر ہاتھ گندے نظر آ رہے ہیں تو پانی اور صابن استعمال کریں