

ہاتھ دھونا

①

ہاتھوں کو ٹھیک سے دھونے کا طریقہ

بہتے پانی سے ہاتھ گیلے کریں۔

مرحلہ نمبر ①

ہاتھوں کو مکمل طور پر صابن سے اس طرح دھونیں کہ ہتھیل اور ہاتھ کی انگلیاں پیچے سے بھی دھل جائیں۔

مرحلہ نمبر ②

اپنے ہاتھوں کو کم سے کم 15 سینٹیمٹر دھوتے رہیں۔ خاص طور پر

مرحلہ نمبر ③

1. دونوں ہاتھوں کی ہتھیلوں کو صابن سے آپس میں رگڑیں

2. دوسرے ہاتھ کی پشت کو رگڑنے اور صاف کرنے کے لیے ایک ہاتھ کا استعمال کریں انگلیوں کے درمیان۔ دوسرا ہاتھ سے بھی ایسا ہی کریں

3. اپنے ہاتھوں کو مل کر صاف کریں اور اپنی انگلیوں کے درمیان صاف کریں۔

4. اپنی انگلیوں کے پیچے اپنی ہتھیلوں کے خلاف رگڑیں۔

5. دلکش ہاتھ سے باسیں ہاتھ کے انگوٹھے کو رگڑیں۔ ایسا ہی کرو دوسرے انگوٹھے کے ساتھ

6. اپنی انگلیوں کے اشارے کو دوسرے ہاتھ کی ہتھیل پر رگڑیں کرو دوسرے ہاتھ کے ساتھ بھی۔ صحیح طریقے سے ہاتھ دھونے کا طریقہ 1 بہتے ہوئے پانی سے اپنے ہاتھ لیلے کریں۔

بہتے پانی سے اپنے ہاتھوں کو اچھی طرح سے کنگھالیا کریں

مرحلہ نمبر ④

اپنے ہاتھوں کو خشک کریں اور کچھ بیڈ لوشن لگائیں

مرحلہ نمبر ⑤

②

ہاتھ کب دھونیں؟

ترتیب

* ہاتھوں کو اپنے منہ،
آنکھوں اور ناک سے دور
رکھیں۔

آپ کو اپنے ہاتھ کب دھونے چاہیں؟

- * کھانی یا چینکے کے بعد
- * عام معمولات کی اشیائی کو چھوٹنے کے بعد جیسے دروازے کا بیٹھل،
- * کھانا تیار کرنے سے پہلے اور اس کے بعد،
- * کھانے سے پہلے ٹوٹاٹک استعمال کرنے کے بعد
- * مریضوں کو ہاتھ لگانے کے بعد
- * جانوروں کو چھوٹنے اور ان کا ملبہ سنبھالنے کے بعد،
- * لفٹ ریسٹوران وغیرہ چھوڑنے کے بعد