



হাত সঠিকভাবে ধোয়ার পদ্ধতি

প্রশ্ন ১: কিভাবে সঠিকভাবে হাত ধুতে হয়? ①

ধাপ ১।

ট্যাপের বা অন্যান্য পাত্রের পানিতে হাত ভেজাতে হবে।

ধাপ ২।

তারপর হাতে পরিমাণমত সাবান বা অন্যান্য পরিষ্কারক নিয়ে যথাযথভাবে ঘষে ঘষে হাত পর্যাণ্ত পরিষ্কার করতে হবে।

ধাপ ৩।

এভাবে নূন্যতম ১৫ সেকেন্ড ধুতে হবে। এবং নিম্নলিখিত ধাপগুলো পালন করতে হবে।

১। দুই হাতের তালু সামনাসামনি ঘষতে হবে।

২। হাতের উপর নিচে সামনাসামনি ও বিভিন্ন দিক ঘষে ঘষে ধোয়া।

৩। আঙুলগুলো ঘষে ঘষে ধুতে হবে।

৪। আঙুলের সাথে তালুর ঘষা দিতে হবে ভালো করে।

৫। বৃদ্ধা-আঙুলিগুলো ঠিক একইভাবে ঘষে ঘষে পরিষ্কার করতে হবে।

৬। দুই হাত একইভাবে গুরুত্ব দিয়ে ধুয়ে ফেলতে হবে। কোন অংশ অবহেলা অথবা অপ্রয়োজনীয় ভেবে বাদ দেয়া যাবে না।

ধাপ ৪।

পর্যাণ্ত পানির মাধ্যমে হাত সম্পূর্ণভাবে ধুয়ে ফেলতে হবে।

ধাপ ৫।

হাত শুকানোর পর কোন ভালো লোশন দিতে হবে।

প্রশ্ন ২: কখন হাত ধুতে হবে? ②

নিচের পরিস্থিতিতে আপনার হাত ধোয়া উচিত:

- হাছিঞাকাশি দেওয়ার পরে
- পাবলিক স্থান বা গণপরিবহণ ধরার পর
- রান্নার আগে ও পরে
- খাবারের আগে ও পরে
- বাথরুমে যাওয়ার আগে ও পরে
- রোগীদের দেখাশোনার পরে
- পশুঞপাখি নাড়াচাড়া করার পর
- লিফ্ট বা রেস্টোরাঁ ব্যবহারের পর

টিপস:
মুখ, নাক ও কান
থেকে হাত দূরে
রাখুন।