

इस तरह से हाथ धोएं जैसे की आपकी माँ ने
आप पर नज़र रखी हुई है



इन हाथ धोने के कायदे का पालन करें:

- हाथों और कलाई से गहने और अन्य चीजें उतार दें.
 - हाथों को गरम पानी से गीला करें, साबुन लगाए - सामान्य साबुन जिसमें ऐंटी बैक्टीरियल गुंड नहीं हैं वो सबसे बेहतर हैं.
 - पानी की धार से दूर करके हाथों को 20 सेकण्ड्स तक खूब मालिये.
 - हाथों के दोनों तरफ, उंगलियों के बीच, नाखूनों के नीचे अच्छी तरह रगड़िये.
 - हाथों को गरम पानी के नीचे 10 सेकण्ड्स तक मालिये और साफ़ कीजिये.
 - पानी को चलते रहने दीजिये और साफ़ पेपर टॉवल के साथ हाथों को सूखा कीजिये.
 - पेपर टॉवल का इस्तेमाल करके पानी के नलके को बंद करें ताकि आप आपने हाथों को फिर से गन्दा ना कर लें.
 - अगर पब्लिक वाशरूम में हैं तो पेपर टॉवल का इस्तेमाल करके दरवाज़ा खोलें अगर नहीं तो इसे कचरे के डब्बे में फेक दें.
- बार-बार लगातार:** टॉइलेटिंग, भोजन सेवन, साफ़ सफाई और बीमार का इलाज करने से पहले और बाद में इसका पालन करें.

Learn more: fraserhealth.ca/COVID19