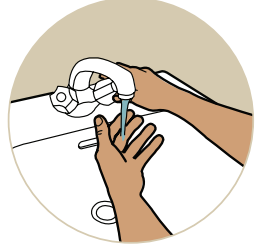


# اپنے ہاتھ دھوئیں

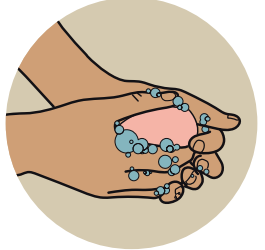
قابل رسائی ورژن: <https://www.cdc.gov/handwashing/index.html>

ہاتھ دھونا آپ اور آپ کے اہل خانہ کو جراثیم سے محفوظ رکھ سکتا ہے۔

اپنے ہاتھوں کو پانی سے گیلا کریں۔



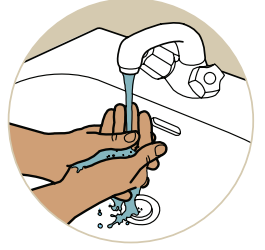
اپنے ہاتھوں پر اچھی طرح صابن لگائیں۔



اپنے ہاتھوں اور انگلیوں کے تمام حصوں کو ملیں۔



اپنے ہاتھوں پر لگے صابن کو پانی سے دھوئیں۔



اپنے ہاتھوں کو اچھی طرح خشک کریں۔



## اپنے ہاتھوں کو کب دھوئیں

- کھانا کھانے سے قبل
- کسی بیمار فرد کی دیکھ بھال سے قبل اور بعد میں
- اپنی آنکھوں، ناک یا منہ کو چھونے سے قبل
- بیت الخلاء استعمال کرنے کے بعد
- ڈائریز تبدیل کرنے یا ایسے بچے کی صفائی کرنے کے بعد جس نے بیت الخلاء استعمال کیا ہو
- اپنی ناک صاف کرنے، کھانسنے یا چھینکنے کے بعد

