

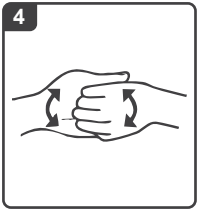
ہاتھ دھونا کیوں ضروری ہے؟

ہاتھ دھونا خود کو اور اپنے خاندان کو بیمار ہونے سے بچانے کے بہترین طریقوں میں سے ایک ہے۔ آپ اپنے ہاتھوں کو باقاعدگی سے دھونے کی عادت کو اپنا کر صحت مندرہنے میں اپنی اور اپنے عزیزوں کی مدد کر سکتے ہیں، خاص طور پر ان اہم اوقات کے دوران جب آپ کو جراثیم لگنے اور پھیلنے کا خطرہ ہو۔

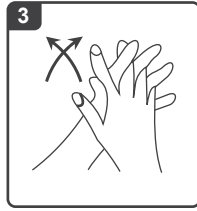
ہاتھوں کو دھونے کے اہم اوقات

1. کھانا تیار کرنے سے قبل، اس کے دوران میں اور بعد میں
2. کھانا کھانے سے قبل اور بعد میں
3. گھر میں کسی ایسے فرد کی دیکھ بھال کرنے سے قبل اور بعد میں جسے قے یا ڈائیریا ہو۔
4. کٹنے یا زخم کا علاج کرنے سے پہلے اور بعد میں۔
5. ٹوائلٹ استعمال کرنے کے بعد۔
6. ڈاپر تبدیل کرنے یا کسی ایسے بچے کی صفائی کرنے کے بعد جس نے ٹوائلٹ استعمال کیا ہو۔
7. اپنی ناک صاف کرنے، کھانسنے یا چھینکنے کے بعد۔
8. کسی جانور، جانور کی غذا یا فضلہ چھونے کے بعد۔
9. پالتو جانور کی غذا یا فضلہ چھونے کے بعد۔
10. کوڑا چھونے کے بعد۔

ہاتھ دھونے کا طریقہ



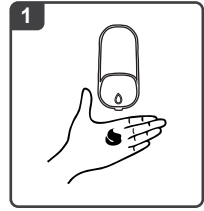
دونوں ہتھیلیوں کی انگلیوں کو ایک ایک کر کے اچھی طرح رگڑیں۔



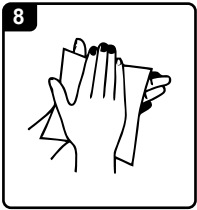
دونوں ہتھیلیوں اور انگلیوں کو آپس میں اچھی طرح ملا کر ملیں۔



دونوں ہاتھوں کی ہتھیلیوں کو آپس میں اچھی طرح سے ملیں۔



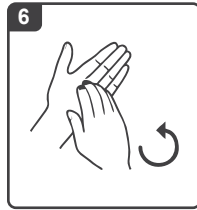
ہاتھوں کو اچھی طرح سے گھیر کر کے ان پے صابن یا ہینڈ واش لگائیں۔



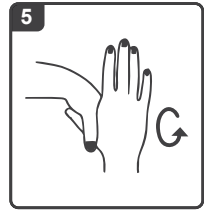
کسی صاف کپڑے یا تویلے سے ہاتھ اچھی طرح سکھالیں۔



ہاتھوں کو اچھی طرح پانی سے دھو لیں۔



دونوں ہاتھوں کے ناخنوں کو باری باری ہتھیلی پر رگڑیں۔



دونوں انگوٹھوں کو آگے پیچھے سے اچھی طرح رگڑیں۔



INFECTION
PREVENTION
AND CONTROL
FOUNDATION

