

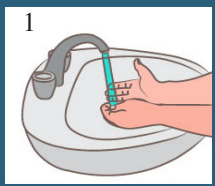
# हाथों को साबुन से धोएं – बीमारियों से दूर रहें

याद रहे—केवल पानी से हाथ धोना काफी नहीं, हाथ हमेशा साबुन से धोएं

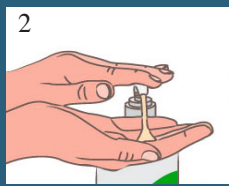
अपने हाथों को कब-कब धोएं:

- खाने के पहले, खाना बनाने, खाना परोसने तथा बच्चों को खाना खिलाने के पहले।
- किसी मरीज को छूने के बाद।
- शौच के बाद।
- अपने मुँह, आँख व नाक छूने के पहले।
- किसी भी गंदी वस्तु को छूने के बाद।

अपने हाथों को कैसे धोएं



1 Wet hands with water



2 Apply soap



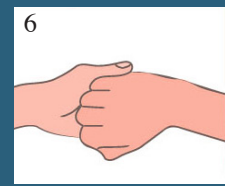
3 Rub hands palm to palm



4 Rub the back of each hand



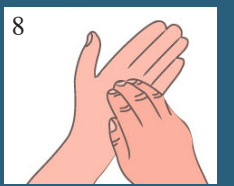
5 Rub your palms together



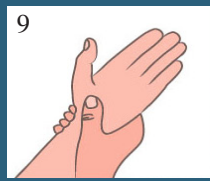
6 Rub your palms with fingers



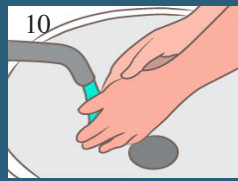
7 Rub your thumbs



8 Rub your finger tips



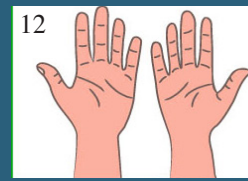
9 Rub your wrists



10 Rinse with water



11 Dry your hands



12 Now your hands are clean

गंदे हाथ आपको कुछ इस तरह से बीमार बनाते हैं

