

हाथ धोने के लिए दिशानिर्देश

कीटाणुओं को फैलने से रोकें जो कई बीमारियों का कारण बन सकते हैं

1

अपने आभूषण उतारें। अपने हाथों को गर्म चलते पानी से गीला करें।



2

कुछ साबुन लगाएँ और अपने हाथों को आपस में रगड़ कर झाग बनाएँ।



3

दोनों हाथों के सभी भागों को धोएँ। अपने हाथों को कम से कम 30 सेकंड तक जोर से आपस में रगड़ें।



4

चलते गर्म पानी के नीचे अपने हाथों को धोएँ। अपने हाथों को सुखाते समय पानी को बहते रहने दें।



5

एक साफ डिस्पोजेबल तौलिये से अपने हाथ सुखाएँ।



6

एक बाधा के रूप में तौलिये का उपयोग करते हुए, नल को बंद कर दें और दरवाजा खोलें, फिर तौलिये को कचरे में फेंक दें।



इस पोस्टर की जानकारी औपचारिक प्राथमिक चिकित्सा और सीपीआर प्रशिक्षण की जगह नहीं लेती है।

अपने क्षेत्र में एक रेड क्रॉस फर्स्ट एड कोर्स का पता लगाने के लिए हमसे संपर्क करें और हमारी प्राथमिक चिकित्सा ऐप मुफ्त डाउनलोड करें:

myrc.redcross.ca | 1.877.356.3226 | redcross.ca/apps

