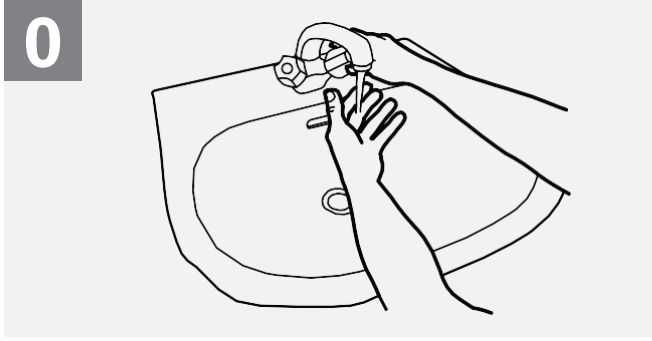
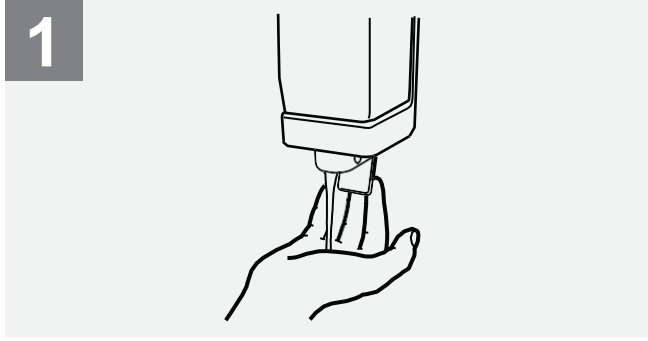


ہاتھوں کو کیسے دھوئیں؟

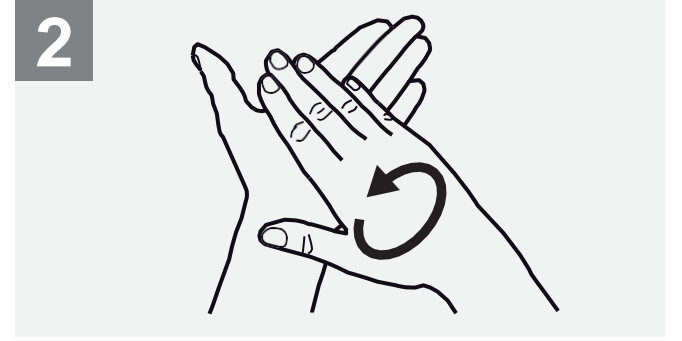
پورے طریقہ کار کا ٹائم 40-60 سیکنڈ۔



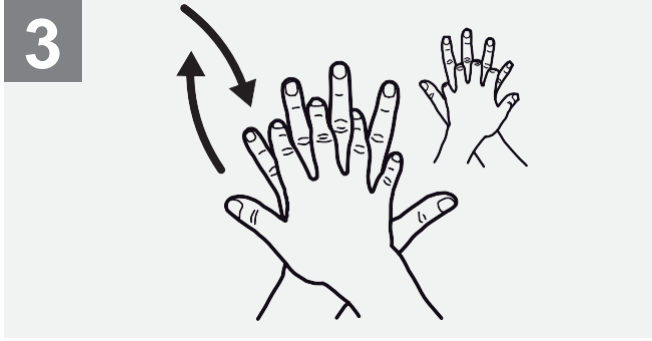
0 پانی سے ہاتھوں کو گیلا کریں۔



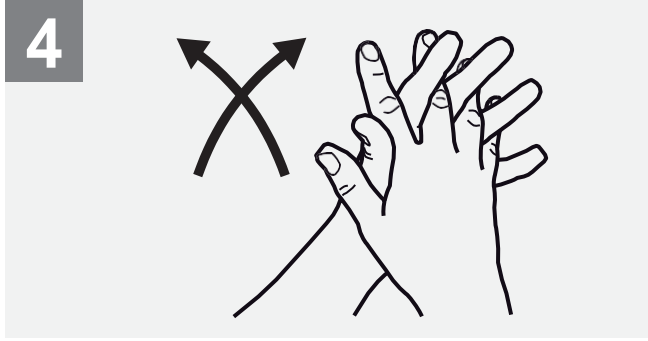
1 ہاتھوں کی تمام سطحوں کو ڈھانپنے
ہوئے مناسب صابن لگائیں۔



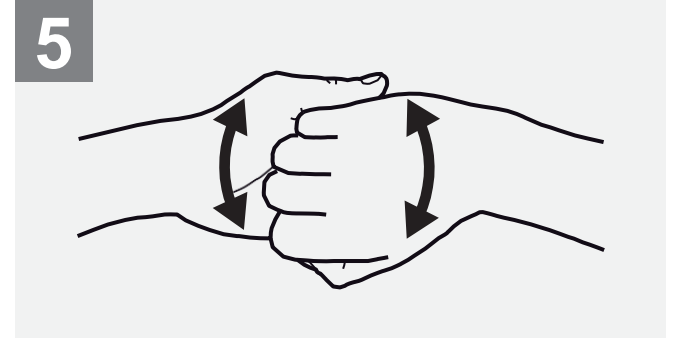
2 ہتھیلی کو ہتھیلی سے رگڑیں۔



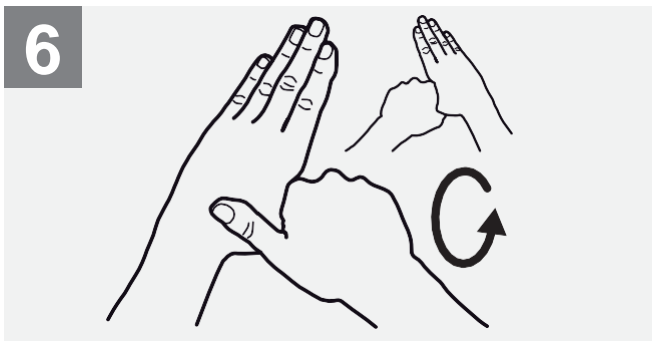
3 دائیں ہاتھ کی ہتھیلی کو بائیں ہاتھ کی
انگلیوں پر۔ اور پھر اسی طرح دائیں ہاتھ کی
انگلیوں پر بائیں ہاتھ کی ہتھیلی۔



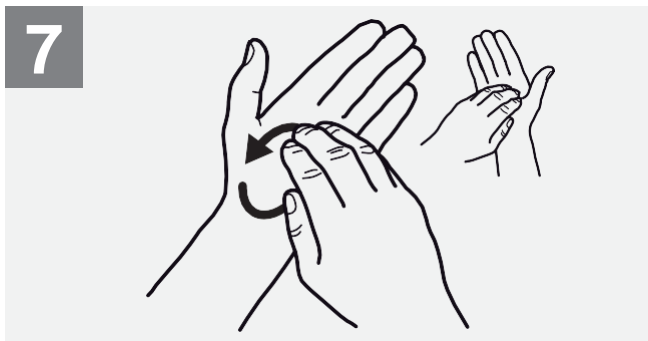
4 ہتھیلی کو ہتھیلی سے رگڑیں کے انگلیاں کراس ہوں۔



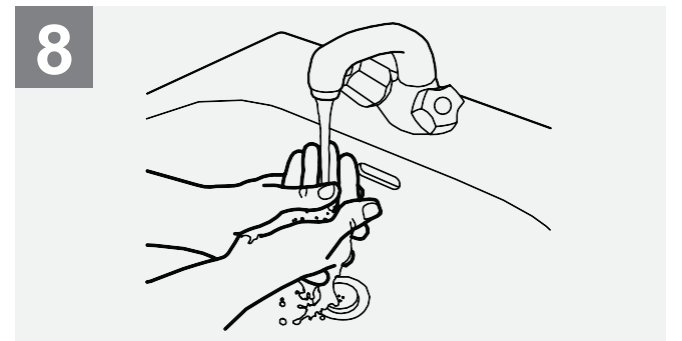
5 دونوں ہاتھوں کی انگلیوں کو آپس میں لاک کریں
اور انکی پشت کو مخالف ہتھیلی سے رگڑیں۔



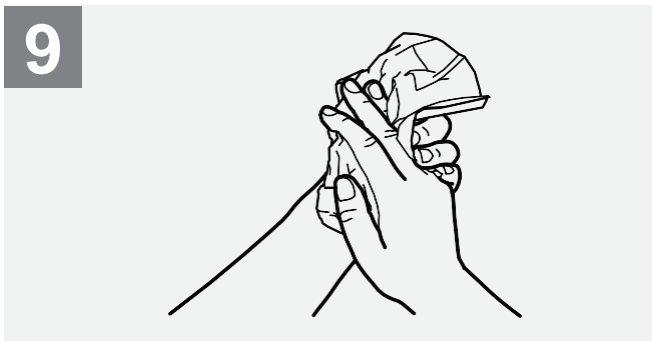
6 بائیں انگوٹھے کی گھورنی رگڑیں دائیں ہتھیلی میں
اور پھر اس کے برعکس۔



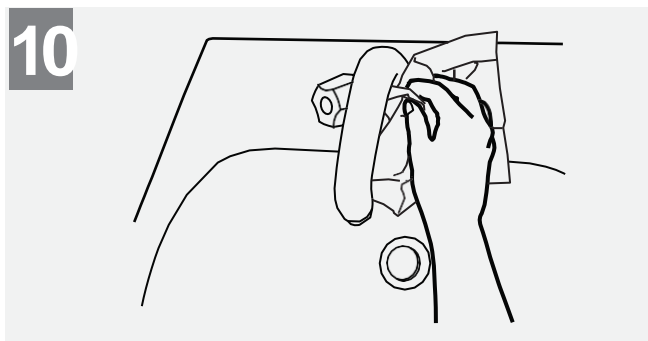
7 گھماؤ رگڑیں آگے اور پیچھے، دائیں ہاتھ کی
انگلیوں کو بائیں ہتھیلی میں اور پھر اس کے
برعکس۔



8 پانی سے ہاتھ صاف کریں۔



9 یک استعمال تولیہ سے اچھی طرح ہاتھ خشک
کریں۔



10 نل بند کرنے کے لئے تولیہ کا استعمال کریں۔



11 اب آپ کے ہاتھ محفوظ ہیں۔



Drug Regulatory
Authority of Pakistan



World Health
Organization

