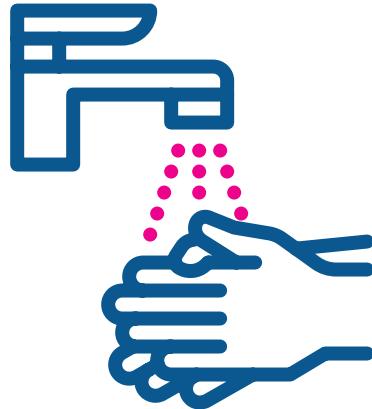


COVID-19

اپنے ہاتھوں کو کیسے صاف کریں



1. ہاتھوں کو پانی سے گیلا کریں



2. اتنی مقدار میں صابن لگائیں کہ آپ کے ہاتھ کو ہو جائیں



3. ہاتھوں کو آگے اور پیچے، انگلیوں کے بیچ، اور ناخنوں کے نیچے 15-30 سیکنڈ تک رکڑیں



4. بہتے پانی کے نیچے کھنگالیں



5. صاف کریں، کاغذی تولیے یا ہینڈ ڈرایر سے سکھائیں



ہینڈ سینیٹائزر کے لیے، اتنی مقدار میں استعمال کریں کہ ہاتھوں کا آگے اور پیچے کا حصہ اور انگلیاں کو ہو جائیں، 15-30 سیکنڈ تک رکڑیں، اور ہوا میں خشک کریں

