

## اپنے ہاتھوں کو کیسے صاف کریں



1. ہاتھوں کو پانی سے گیلا کریں



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



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



4. بہتے پانی کے نیچے کھنگالیں



5. صاف کپڑے، کاغذی تولیے یا ہینڈ ڈرائر سے سکھائیں



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

