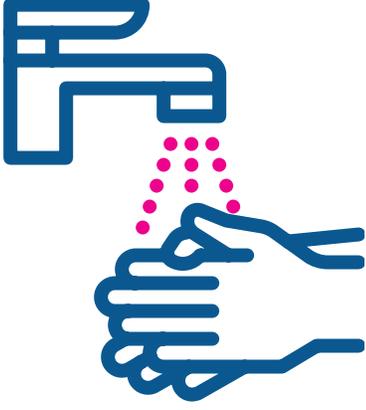


COVID-19

হাত ধোয়ার নিয়ম



1. জল দিয়ে হাত ভিজিয়ে নিন



2. পুরো হাতে বেশ ভাল করে সাবান ঘষে নিন



3. হাতের তালু ও উপরের অংশ, আঙুলের ফাঁকে-ফাঁকে, নখের নীচের অংশ 15-30 সেকেন্ড ধরে ঘষতে থাকুন



4. জল ঢেলে ধুয়ে নিন



5. পরিষ্কার কাপড়, পেপার টাওয়েল বা হ্যান্ড ড্রায়ারে হাত শুকিয়ে নিন



হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার করলে হাতের তালুতে ও উপরের অংশে, আঙুলে ভাল করে মেখে নিন, 15-20 সেকেন্ড ধরে ঘষতে থাকুন, এরপর হাওয়ায় শুকিয়ে নিন