

WASH HANDS WITH SOAP

साबुन से हाथ धोएं



1 Palm to palm
हथेलियों से हथेलियाँ मल कर



2 Between fingers
उंगलियों के बीच में



3 Back of hands
हाथों के बाहरी हिस्से



4 Base of thumbs
उंगलियों के निचले हिस्से



5 Back of fingers
उंगलियों के पिछले हिस्से



6 Fingernails
उंगलियों के नाखून



7 Wrists
कलाईयाँ धोना



8 Rinse and wipe dry
पानी उतारे और पोंछें

The simple act of washing hands with soap can reduce water borne diseases by 70%.

साबुन से हाथ धोने के आसान तरीके से पानी से होने वाली 70% बीमारियां कम हो जाती हैं ! अगर बिमारियों से रखनी है दूरी तो साबुन से हाथ धोना है ज़रूरी

When to wash hands....??? हाथ कब धोएं ..???

Before and after eating food

खाना खाने से पहले और खाने के बाद

After cutting of Nails

नाखून काटने के बाद

After using toilet

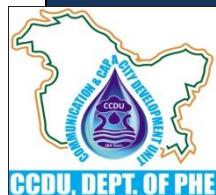
शौचालय इस्तमाल करने के बाद

After handling animal waste

जानवर के मल को छूने के बाद

After handling uncooked eggs or raw meat, poultry or fish

बिना पकाए कच्चे अंडे, मुर्गा या मछली को छूने के बाद



Issued in Public Interest by:

COMMUNICATION AND CAPACITY DEVELOPMENT UNIT (CCDU)

WATER AND SANITATION SUPPORT ORGANIZATION (WSSO), DEPTT. OF PHE, I & FC, GOVERNMENT OF J&K

Project Implementing Agency: **NATIONAL DEVELOPMENT FOUNDATION (NDF)**

