



আপনার দুই হাত ধুয়ে নিন!

কখন

- ✓ পায়খানা ব্যবহারের পরে
- ✓ খাবার তৈরীর আগে ও পরে
- ✓ খাবার খাওয়ার আগে
- ✓ কাঁচা মাংস ধরার পরে
- ✓ নাক ঝাড়ো, কফ-কাশি কিংবা হাঁচির পরে
- ✓ অসুস্থ কাউকে সেবা দেওয়ার আগে ও পরে
- ✓ শরীরের কাটা বা ক্ষতস্থানের পরিচর্যার আগে ও পরে
- ✓ শিশুর জামা-কাপড় বদলে দেওয়ার পরে বা শিশুকে শৌচ করানোর পরে
- ✓ পশু-পাখিকে স্পর্শ করার পরে, পশুর খাবার ধরার পরে এবং বর্জ্য পরিষ্কার করার পরে

রোগজীবাণুর বিস্তার রোধ করে
সুস্থ থাকার জন্য আপনাকে
অবশ্যই দুই হাত ধুতে হবে।

আপনার কর্মস্থল কিংবা বসবাসের এলাকায় কর্মরত
স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ সেবাদানকারীর সাথে কথা বলুন



পরিবার পরিকল্পনা অধিদপ্তর



BSR | her+project

Evidence



EngenderHealth
for a better life