



আপনার দুই হাত ধুয়ে নিন!

কিভাবে



১. প্রথমে দুইহাত পরিষ্কার প্রবাহমান পানিতে ভিজিয়ে নিন এবং সাবান মাখুন।



২. দুই হাত সাবান দিয়ে ঘষে ভাল করে ফেনা তুলুন। নিশ্চিত হোন হাতের তালু, হাতের উল্টা পিঠ, আঙ্গুলের ভাঁজ এবং নখের নীচে ফেনা দিয়ে ঘষা হয়েছে।



৩. কমপক্ষে ২০ সেকেন্ড ধরে দুই হাত ভালোভাবে ঘষে নিন।



৪. পরিষ্কার প্রবাহমান পানিতে দুইহাত ভালোভাবে ধুয়ে নিন।



৫. পরিষ্কার তোয়ালে বা কাপড়ে হাত মুছে নিন অথবা বাতাসে দুই হাত শুকিয়ে নিন।

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