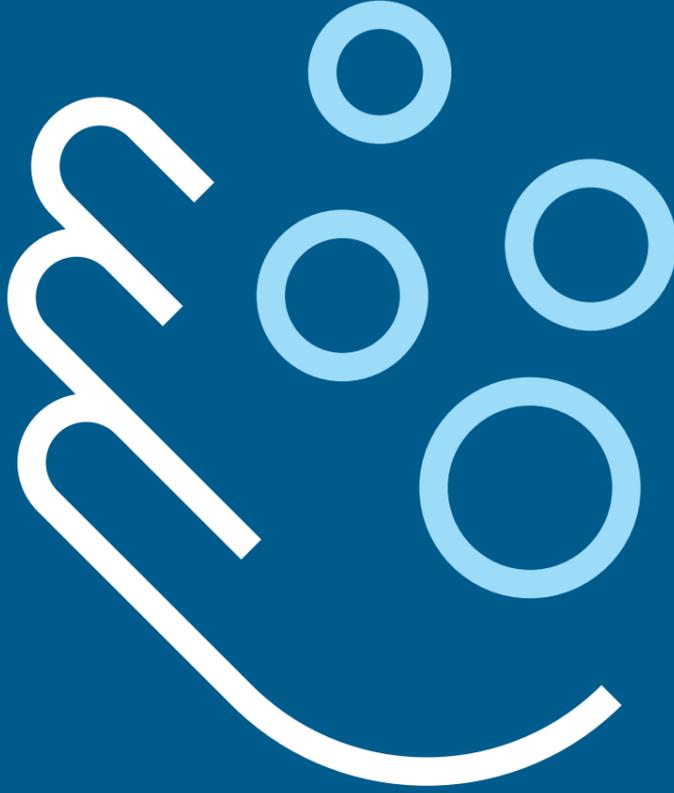


ہاتھوں کی صفائی



اپنے ہاتھ پانی اور صابن سے اچھی طرح دھوئیں یا ہینڈ سینیٹائزر استعمال کریں، خاص طور پر:

- ✓ جب آپ باہر سے اندر آئیں، مثال کے طور پر اپنے کام کی جگہ یا اسکول آنے پر
 - ✓ جب آپ گھر میں داخل ہوں
 - ✓ بیت الخلاء جانے کے بعد
 - ✓ کھانے سے پہلے اور کھانے کے بعد
 - ✓ اپنی ناک صاف کرنے یا اپنے بازو کے اندر کھانسنے / چھینکنے کے بعد
- اگر آپ کے ہاتھ نمایاں طور پر گندے ہوں، تو ہینڈ سینیٹائزر استعمال کرنے کے بجائے، ہمیشہ اپنے ہاتھ دھوئیں۔