

নিয়মিত সাবান এবং পানি দিয়ে হাত ধুলে জীবাণু থাকে অনেক দূরে

Our Hands, Our Health



- ১ পানি দিয়ে হাত ভিজিয়ে ভালো করে সাবান দিয়ে ঘষে ফেনা তৈরি করতে হবে।
- ২ দুই হাতের পেছন থেকে আঙ্গুলের ফাঁক পরিষ্কার করতে হবে।
- ৩ দুই হাতের তালু এবং আঙ্গুলের ফাঁক পরিষ্কার করতে হবে।
- ৪ দুই হাতের আঙ্গুল আলতোভাবে মুঠো করে ভালোভাবে ঘষতে হবে।
- ৫ দুই হাতের বৃদ্ধা আঙ্গুল হাতের তালু দিয়ে ঘুরিয়ে পরিষ্কার করতে হবে।
- ৬ এক হাতের পাঁচ আঙ্গুলের নখ দিয়ে অন্য হাতের তালু দিয়ে ঘষতে হবে।
- ৭ দুই হাতের কজি পর্যন্ত ভালোভাবে পরিষ্কার করতে হবে।
- ৮ হাত পরিষ্কার পানি দিয়ে ধুয়ে শুকনো পরিষ্কার তোয়ালে বা টিস্যু দিয়ে মুছে নিতে হবে।

BergHOFF
Yes, you're right!

Simavi
Powerful women, healthy societies.



হাত ধোয়ার সঠিক কৌশল পরিচিতিরূপে- ডব্লুপ, ৩৬/২ পূর্ব শেওড়াপাড়া, মিরপুর, ঢাকা-১২১৬