

हाथों की स्वच्छता

साबुन और पानी का उपयोग करना

ऐसी सभी स्थितिओं में उपयोग करें जहां साबुन और पानी उपलब्ध हो

- हाथों को बहते और उष्ण पानी में धो लें, हथेलियों को साबुन लगाएं और हाथों को मलें ताकि झाग बन जाए
- अपने हाथों और अंगुलियों (नाखूनो सहित) को 10 से 15 सेकण्ड के लिए अच्छी तरह से झाग में ढक दें
- बहते, उष्ण पानी में धोएं
- निर्वर्त्य (एक बार उपयोग किए जाने वाले) तौलिए अथवा ड्रायर से हाथों को अच्छी तरह से सुखा लें
- नल को किसी साफ कागज़ से बंद कर दें

ऐल्कोहल-आधारित हेण्ड रब का उपयोग करना

तब उपयोग करें जब साबुन और पानी उपलब्ध न हों, और यदि हाथ देखने में ही गंदे न हो

- ऐल्कोहल-आधारित हेण्ड रब की थोड़ी सी मात्रा (दस सेन्ट के एक सिक्के जितनी) लें
- इसे अपने अंगुलाग्रों, हाथों के दोनों तरफ और अंगुलियों के बीच मलें
- तब तक मलते रहें जब तक आपके हाथ सूख न जाएं
- धोने या सुखाने की आवश्यकता नहीं होती

चेतावनी: गीला होने पर यह पदार्थ ज्वलनशील होता है इस लिए कोई अन्य कार्य करने से पहले यह सुनिश्चित करें कि आपके हाथ सूखे हों।

छूत को फैलने से रोकने में सहायता करें