

स्वस्थ परिवार का यही है राज साबुन से हाथ धोना रखें याद!

कब कब धोये साबुन से हाथ ?



खाना खाने एवं
बच्चों को खिलाने से पहले



बच्चों का मल साफ
करने के बाद



खाना पकाने
से पहले



शौच के बाद

कैसे धोएं साबुन से हाथ?

1 अपने हाथों को गीला
करें और साबुन लगाएं



2 अपनी हथेलियों को आपस
में रगड़ें साबुन का झाग बनायें



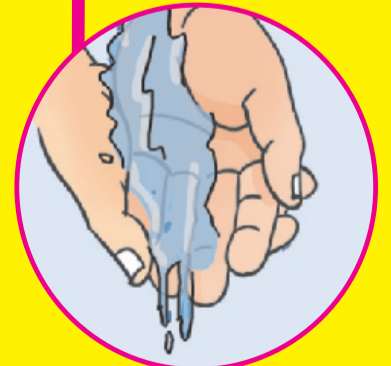
3 अपनी हथेलियों को आगे-पीछे दोनों
तरफ और अंगुलियों के बीच में भी रगड़ें



4 अपने नाखूनों को अपनी
हथेली पर खुरचें-रगड़ें



5 दोनों हाथों को पूरी तरह से
पानी से धोकर साफ करें



हमारे स्वास्थ्य का राज !
साबुन से धोते हैं हाथ
भोजन से पहले और शौच के बाद

