



ہمیں اپنے ماحول اور
خاندان کے ساتھ ہاتھ کی
صفائی کے بارے میں سیکھی
ہوئی درست معلومات کا
اشتراک کرنا چاہیے۔



پانی، صابن کو
چھوئیں، بیماریوں
سے بچائیں

یہ اشاعت یورپی یونین کے مالی تعاون سے تیار کی گئی ہے۔ اس کے مشمولات صرف جمہوریہ ترکی کی وزارت صحت کی ذمہ داری ہیں اور وہ یورپی یونین کے خیالات کی عکاسی نہیں کرتی۔

مزید معلومات اور قریبی تعاون کے لیے امیگرٹ ہیلتھ سنٹر میں آئیں۔

صحیح جگہ سے اچھی سروس

f @ t v sihatproject

www.sihatproject.org

sihat



This project is funded by the European Union.
Bu proje Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir.
هذا المشروع تم تمويله من قبل الاتحاد الأوروبي

آئیے اپنے ہاتھ صحیح طریقے
سے دھوئے

آئیے اپنی صحت کی
حفاظت کریں



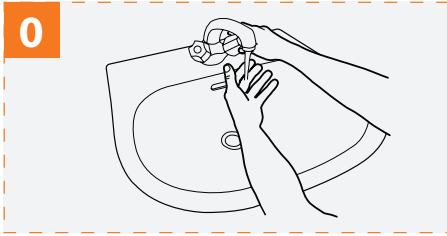
sihat |

صحت ہمارے ہاتھ میں ہے

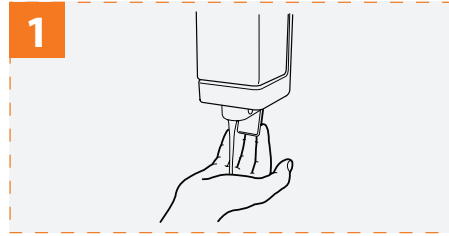
ہمیں اپنے ہاتھ کیسے دھونے چاہئیں؟



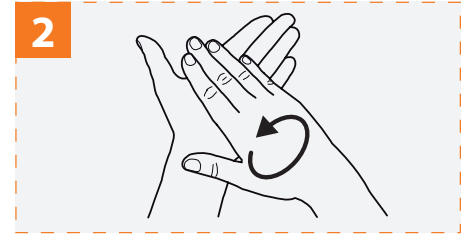
ہاتھ دھونے کا وقت: 40-60 سیکنڈ



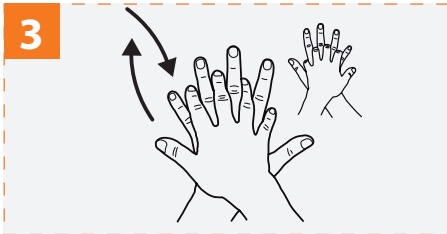
اپنے ہاتھ پانی سے گیلے کریں۔



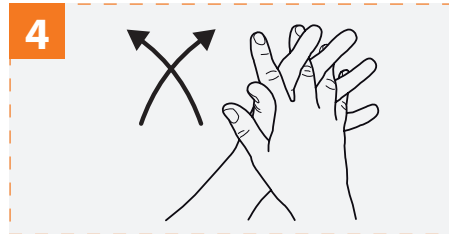
اپنے ہاتھوں کی پوری سطح کو ڈھانپنے کے لیے کافی صابن لیں؛



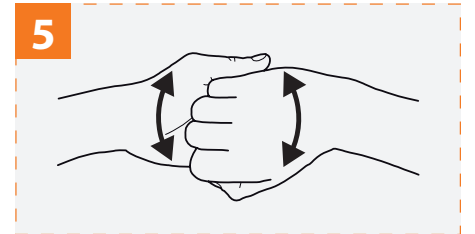
ہتھیلیوں کو سرکلر حرکت میں رگڑیں۔



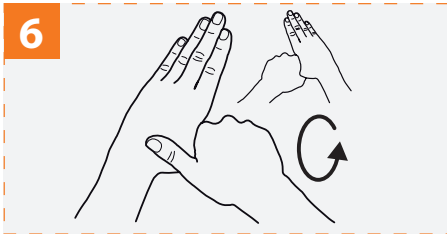
دائیں ہتھیلی کا رخ بائیں ہاتھ کے پچھلے حصے کے ساتھ رگڑنا، انگلیوں کے درمیان رگڑنا، دوسرے ہاتھ کے لئے ایک ہی حرکت کریں؛



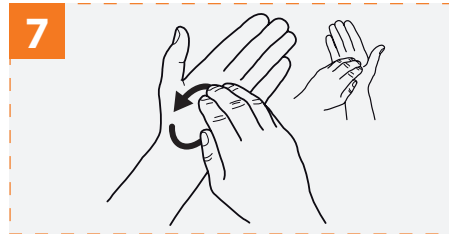
ہتھیلیوں کو ایک ساتھ جوڑیں، انگلی انہیں ایک ساتھ رگڑیں؛



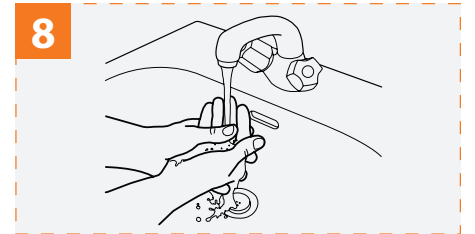
انگلیوں کے پچھلے حصے کو رگڑیں، انہیں دوسرے ہاتھ کی ہتھیلی میں ایک ساتھ بند کریں، دوسرے ہاتھ کے لیے بھی ایسا ہی کریں۔



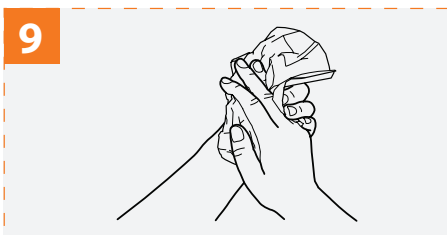
سرکلر حرکات میں دوسرے ہاتھ کی ہتھیلی میں دونوں انگوٹھوں کو رگڑیں۔



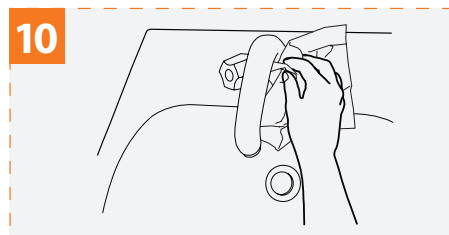
ہر ہاتھ کی انگلیوں کو دوسرے ہاتھ کی ہتھیلی پر سرکلر حرکت میں رگڑیں۔



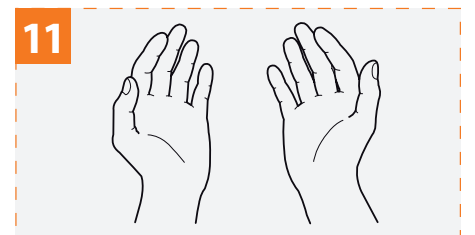
اپنے ہاتھ پانی سے دھولیں؛



اپنے ہاتھوں کو ڈسپوزیبل کاغذ کے تولیے سے خشک کریں۔



کاغذ کے تولیے سے نل کو بند کر دیں جسے آپ استعمال کرتے ہیں؛



آپ کے ہاتھ اب محفوظ ہیں