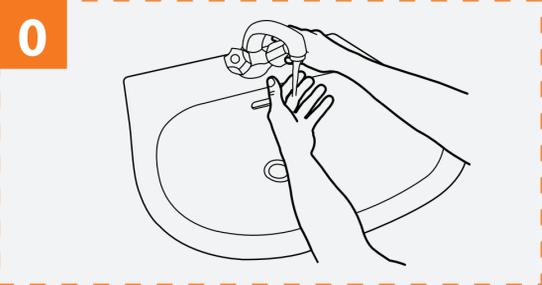


This project is funded by the European Union.  
Bu proje Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir.  
هذا المشروع تم تمويله من قبل الاتحاد الأوروبي

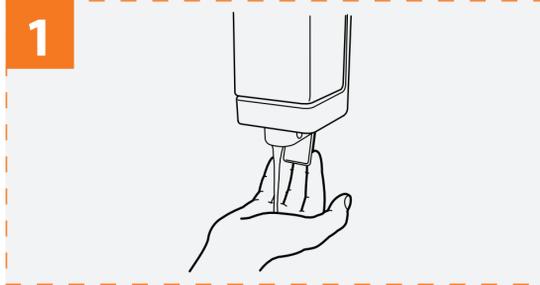
# آئیے اپنے ہاتھ صحیح طریقے سے دھوئیں اور اپنی صحت کی حفاظت کریں

## ہمیں اپنے ہاتھ کیسے دھونے چاہئیں؟

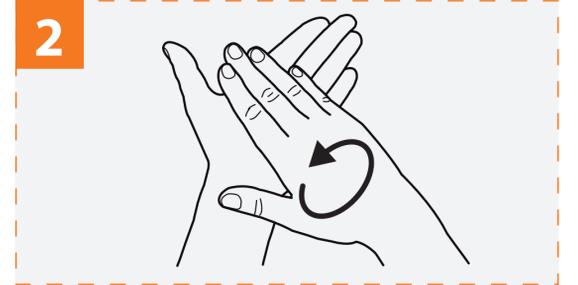
ہاتھ دھونے کا وقت: 40-60 سیکنڈ



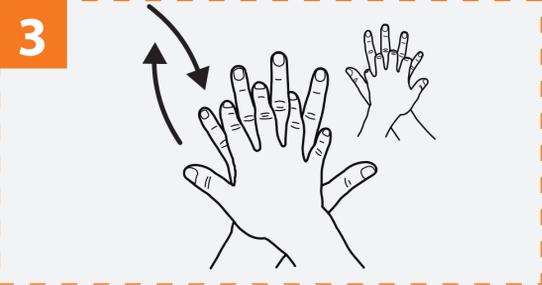
اپنے ہاتھ پانی سے کیلے کریں؛



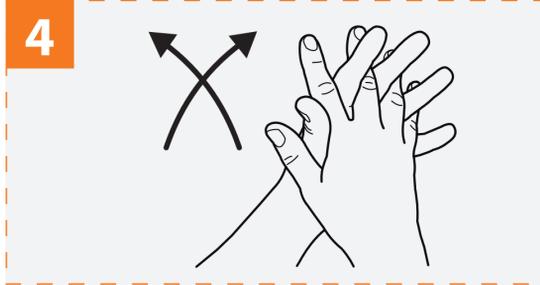
اپنے ہاتھوں کی پوری سطح کو ڈھانپنے کے لیے کافی  
صابن لیں؛



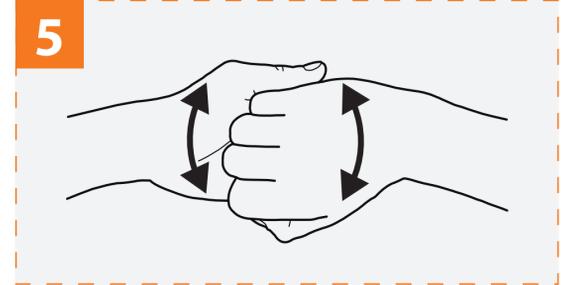
ہتھیلیوں کو سرکلر موشن میں رگڑیں۔



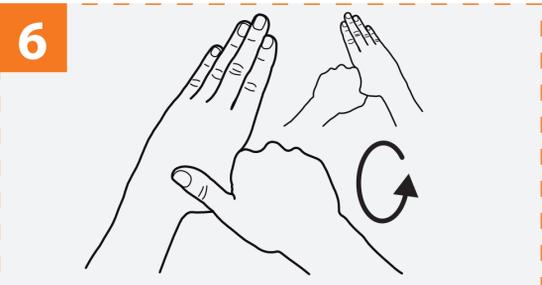
دائیں ہتھیلی کو بائیں ہاتھ کی پشت سے رگڑیں،  
انگلیوں کے درمیان رگڑیں، دوسرے ہاتھ کے لیے  
بھی یہی حرکت کریں۔



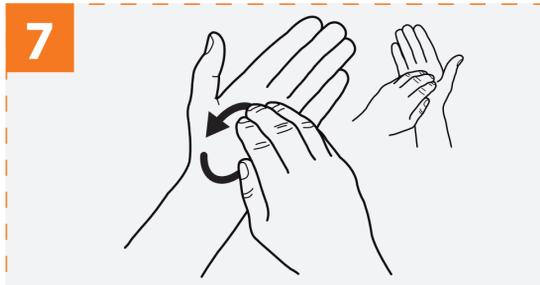
ہتھیلیوں کو ایک ساتھ رکھیں، انہیں انگلیوں کے  
درمیان ایک ساتھ رگڑیں۔



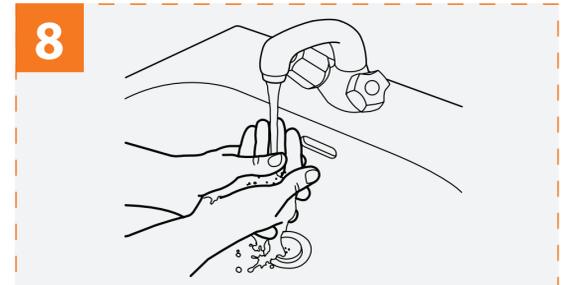
انگلیوں کے پچھلے حصے کو رگڑیں، انہیں  
دوسرے ہاتھ کی ہتھیلی میں ایک ساتھ بند  
کریں، دوسرے ہاتھ کے لیے بھی ایسا ہی کریں۔



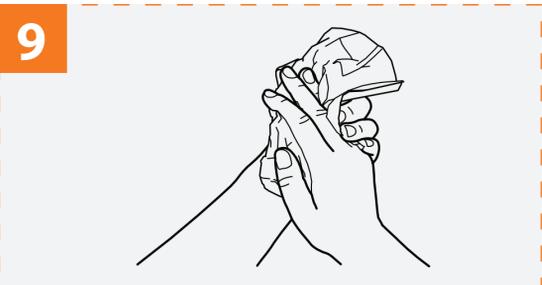
دوسرے ہاتھ کی ہتھیلی میں دونوں انگوٹھوں کو  
سرکلر حرکت میں رگڑیں۔



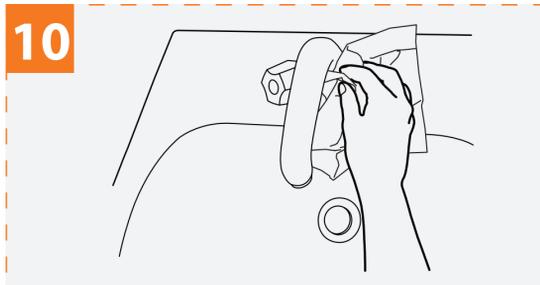
ہر ہاتھ کی انگلیوں کو دوسرے ہاتھ کی ہتھیلی پر  
سرکلر حرکت میں رگڑیں۔



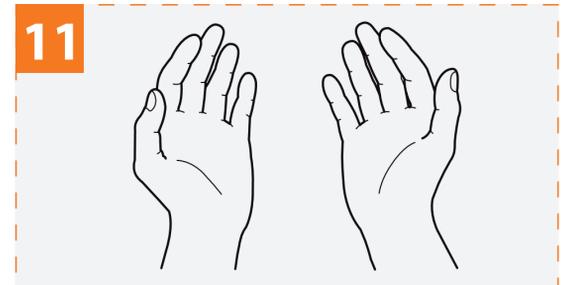
اپنے ہاتھ پانی سے دھولیں۔



اپنے ہاتھوں کو ڈسپوزیبل کاغذ کے تولیوں سے  
خشک کریں۔



کاغذ کے تولیے سے نل بند کر دیں جو آپ نے  
استعمال کیا ہے۔



آپ کے ہاتھ اب محفوظ ہیں۔

مزید معلومات اور مدد کے لیے اپنے قریبی امیگرنٹ ہیلتھ سنٹر پر آئیے!

صحیح جگہ سے، اچھی سروس