



VisionSpring  
See well. Do well.

# হাত ধোয়ার নিয়মাবলী



জীবাণু মুক্ত করতে  
আপনার হাত ঘন  
ঘন ধুয়ে নিন।



সাবান  
দিয়ে ফেনা  
তুলুন



আঙ্গুল  
এবং নখের  
মাঝে  
পরিষ্কার  
করুন



কনুই দিয়ে কল বন্ধ  
করুন এবং হাত  
শুকিয়ে নিন। এখন  
আপনার দুই হাত  
সম্পূর্ণ পরিষ্কার!





এই পানি পান  
করবেন না!



এই পানি পান  
করবেন না!

# হাত ধোয়ার নিয়মাবলী

১



পানি দিয়ে  
হাত ভেজান  
এবং সাবান  
প্রয়োগ  
করুন।

২



ফেনা তৈরি  
করুন এবং দুই  
হাতের আঙ্গুল,  
নখ এবং  
কঙ্গিতে ভালো  
ভাবে ঘষুন।

৩



কঙ্গি, হাতের  
তালু এবং  
নখের  
চারপাশে ধুয়ে  
ফেলুন।  
কমপক্ষে ২০  
সেকেন্ড ধরে  
ধৌত করুন।

৪



হাত ধোয়ার  
পর কনুই  
দিয়ে কল বন্ধ  
করুন এবং  
হাত শুকিয়ে  
নিন।

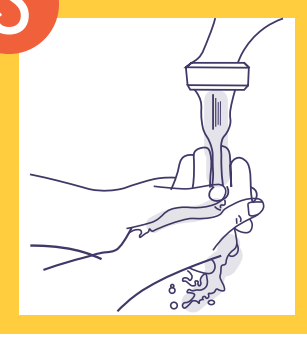
২০

সেকেন্ড

# সঠিকভাবে হাত ধোয়ার ধাপসমূহ



১



দু'হাত পানি দিয়ে ভিজিয়ে নিন। তারপর পানির কলটি বন্ধ করে দিন।

২



ভালো করে দু'হাতে সাবান মেখে নিন।

৩



দু'হাত ঘষে ভালোভাবে ফেনা তৈরি করুন।

৪



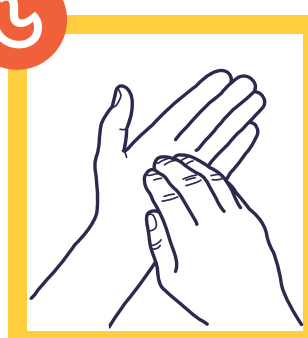
দুই হাতের আঙ্গুলের ফাঁকে ভালো করে ঘষুন।

৫



দু' হাতের বৃদ্ধাঙ্গুল পরিষ্কার করুন।

৬



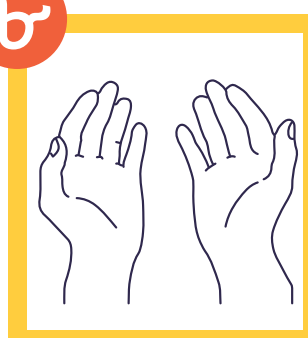
হাতের কঙ্গি, তালু ও নখের আশেপাশে ভালো করে ধুয়ে নিন।  
**কমপক্ষে ২০ সেকেন্ড ধরে পরিষ্কার করুন।**

৭



পরিষ্কার পানি দিয়ে হাত ধুয়ে নিন। হাতের কনুই দিয়ে পানির কল বন্ধ করুন।

৮



দুই হাত বাতাসে শুকিয়ে নিন, এখন আপনার হাত জীবাণুমুক্ত।

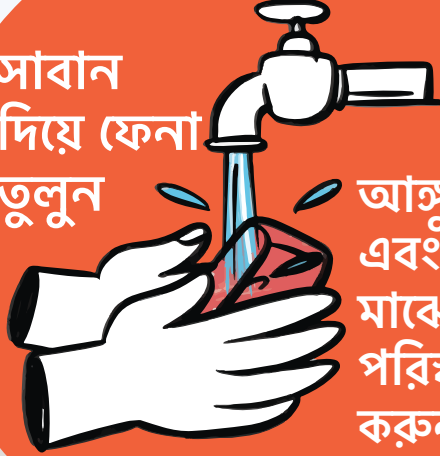
# হাত ধোয়ার নিয়মাবলী



জীবাণু মুক্ত করতে  
আপনার হাত ঘন ঘন  
ধুয়ে নিন।



সাবান  
দিয়ে ফেনা  
তুলুন



আঙ্গুল  
এবং নখের  
মাঝে  
পরিষ্কার  
করুন



কনুই দিয়ে কল বন্ধ  
করুন এবং হাত শুকিয়ে  
নিন। এখন আপনার দুই  
হাত সম্পূর্ণ পরিষ্কার!



**VisionSpring**  
See well. Do well.