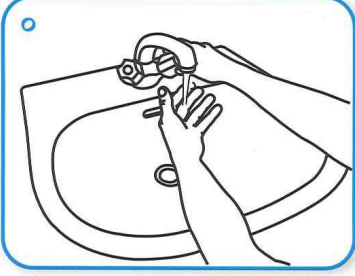


# কিভাবে হাত ধৌত করবেন?

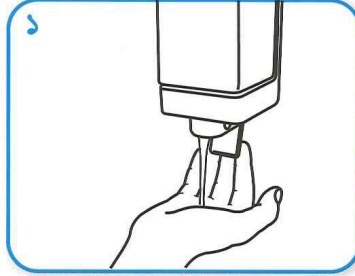
হাতে যখন ময়লা দেখা যাবে শুধুমাত্র তখনই হাত ধৌত করুন! অন্যথায় হ্যান্ডরাব ব্যবহার করুন!



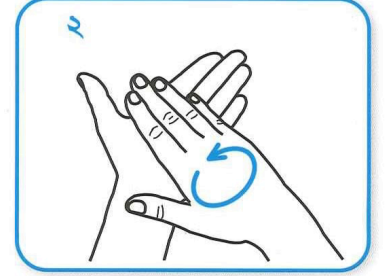
পুরো প্রক্রিয়ার ব্যাপ্তিকাল: কমপক্ষে ২০ সেকেন্ড



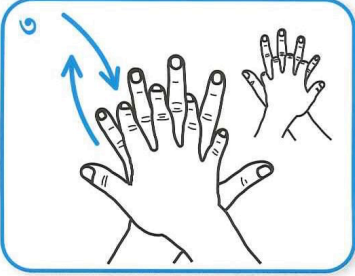
পানি দিয়ে হাত ভেজান।



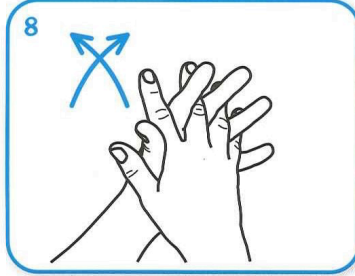
যথেষ্ট পরিমাণে সাবান দিন যাতে হাতের সম্পূর্ণ উপরিভাগে লাগে।



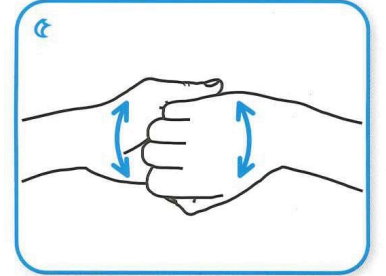
এক হাতের তালু দিয়ে আরেক হাতের তালু ঘষুন।



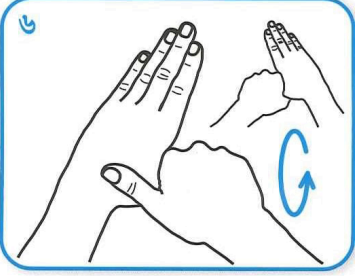
ডান হাতের তালু বাম হাতের পৃষ্ঠদেশের উপর নিয়ে আঙ্গুল চুকিয়ে দিন এবং উল্টোটিও করুন।



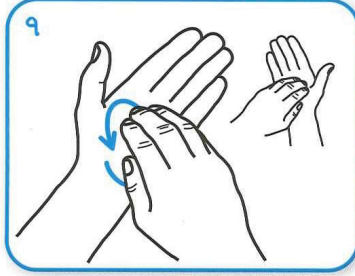
দুই হাতের তালু মিলিয়ে আঙ্গুলগুলো জড়িয়ে নিন।



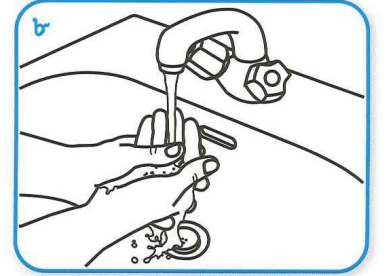
আঙ্গুলের পেছনভাগ দিয়ে উল্টো দিকের তালুর সংস্পর্শে আঙ্গুলের সাথে আলিঙ্গনবদ্ধ করুন।



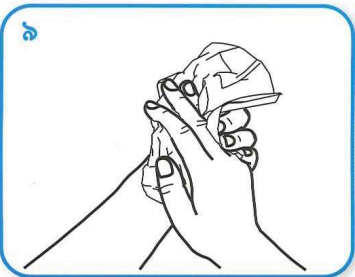
ডান হাতের তালু দিয়ে বাম হাতের বৃদ্ধাঙ্গুলীর চারদিকে ঘুরিয়ে ঘুরিয়ে ঘষুন এবং উল্টোটিও করুন।



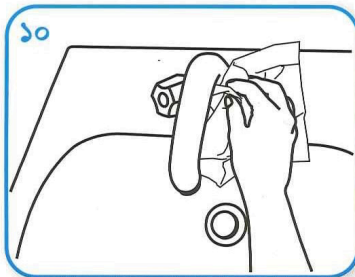
ডান হাতের আঙ্গুলগুলো একত্রিত করে বাম হাতের তালুতে ঘুরিয়ে ঘুরিয়ে সামনে ও পেছনে ঘষুন এবং উল্টোটিও করুন।



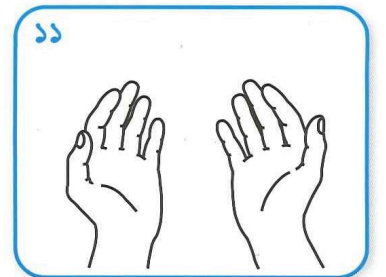
বাম হাতের তালুর উপর ডান হাত রেখে পানির নিচে ধরুন।



একবার ব্যবহারযোগ্য তোয়ালে দিয়ে হাত ভালভাবে মুছে নিন।



তোয়ালেটি পানির কল বন্ধ করার জন্য ব্যবহার করুন।



আপনার হাতগুলো এখন নিরাপদ।



বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা