

HEALTH LITERACY LESSON

हाथ की स्वच्छता और बीमारी की रोकथाम

हाथ धोना कीटाणुओं को फैलने से रोकने के सबसे आसान और प्रभावी तरीकों में से एक है, जो सर्दी, फ्लू और पेट की बीमारियों का कारण बनते हैं।

हाथ कब धोएं

- खाना खाने या बनाने से पहले
- शौचालय इस्तेमाल करने के बाद
- खांसने, छींकने या नाक साफ करने के बाद
- जानवरों, जानवरों के कचरे या कूड़े को छूने के बाद
- जब भी हाथ गंदे देखें या महसूस हों

हाथ धोने का सही तरीका

- हाथों को साफ, बहते पानी से गीला करें।
- साबुन लगाएं।
- हाथों के सभी हिस्सों जैसे हाथों के पीछे, उंगलियों के बीच और नाखूनों के नीचे को कम से कम 20 सेकंड तक रगड़ें (लगभग उतना समय जितना एक छोटा गाना दो बार गुनगुनाने में लगता है)।
- साफ पानी से अच्छी तरह धो लें।
- साफ तौलिये से सुखाएं, या हाथों को हवा में सूखने दें।

अगर साबुन और पानी उपलब्ध न हो तो?

कम से कम 60% अल्कोहल वाले हैंड सैनिटाइज़र का उपयोग करें। इसे हाथों की सभी सतहों पर तब तक रगड़ें जब तक वे सूख न जाएं।

परिवारों के लिए एक सुझाव

बच्चों को यही तरीका शुरू से सिखाएं। कम उम्र में बनी आदतें अक्सर जीवन भर साथ रहती हैं, और जो बच्चे अच्छी तरह हाथ धोते हैं वे कम बीमार पड़ते हैं।

This lesson is for general education and does not replace advice from a qualified health professional. If you are concerned about a symptom, please seek medical care.

ScholarSupport Health Literacy · in partnership with the KSNV Foundation · 732-986-3508 · scholarsupports.org