

# हाथ धोएं

कैसे

गीले  
गरम पानी से

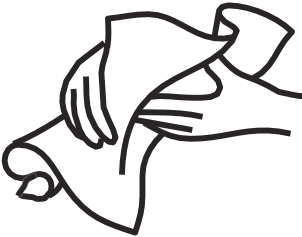


धोएं

धो लें



साफ कपड़े  
से सुखा लें



कब

खाना छूने से पहले या जितनी बार जरूरत हो उतनी बार अपने हाथ धोएं।

हाथ धोएं, जब आपः

- ▶ शौचालय से आते हैं
- ▶ कच्चे मांस, मुर्गी, मछली या अंडे या जानवरों के अन्य खाने को छूते हैं
- ▶ खाते हुए कुछ काम करते हैं (जैसे कि खाना खाते समय फोन उठाना, दरवाज़ा या ड्रावर खोलना)
- ▶ धूम्रपान करने के बाद
- ▶ गंदी प्लेटों, बर्तनों या उपकरणों को छूते हैं
- ▶ कचरा बाहर फेंक के आते हैं
- ▶ अपनी नाक, मुँह या अपने शरीर के किसी भी हिस्से को छूते हैं
- ▶ छींकते या खांसते हैं
- ▶ डायपर बदलते हैं
- ▶ पालतू जानवरों को छूते हैं

अपने हाथों को साफ करने के लिए साबुन का इस्तेमाल करें।

अपने हाथों को सुखाने के लिए साफ कपड़े या कागज़ के तौलिये का इस्तेमाल करें।

खाद्य सुरक्षा शिक्षा के लिए MA पार्टनरशिप के सहयोग से UMass एक्सटेंशन न्यूट्रिशन एजुकेशन प्रोग्राम द्वारा अमेरिकी खाद्य एवं औषधि प्रशासन के सहयोग से विकसित किया गया। संयुक्त राज्य अमेरिका का कृषि सहयोग विभाग। UMass एक्सटेंशन- कार्यक्रमों और रोजगार में समान अवसर प्रदान करता है। यह अनुवाद मैसाचुसेट्स पर्यावरण स्वास्थ्य एसोसिएशन के समर्थन से प्रदान किया गया था।