



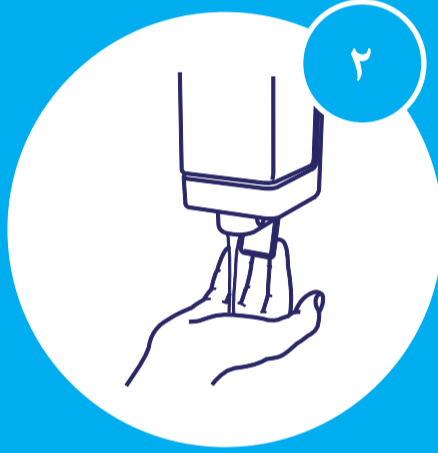
# ہاتھوں کی حفظان صحت پر عمل کریں

آپ اپنی، اپنے کنبے کی اور برادری کی حفاظت اپنے ہاتھوں کو باقاعدگی سے دھو کر کریں۔ اپنے ہاتھوں کو صحیح طریقے سے دھونے میں ۲۰ سے ۳۰ سیکنڈ تک کا وقت لگتا ہے۔

اپنے ہاتھوں کو صابن اور پانی یا الکحل پر مبنی سینٹائزر سے دھونے سے وائرس مر جاتے ہیں جو آپ کے ہاتھوں پر ہوسکتے ہیں۔ اگر آپ کے ہاتھ گندے نظر آ رہے ہیں تو ہمیشہ صابن اور پانی کا استعمال کریں۔



اپنے ہاتھوں پر صابن ملیں۔ اپنی انگلیوں کے درمیان، اپنے ناخنوں کے نیچے اور اپنے ہاتھوں کے اوپری حصوں پر گھسنا نہ بھولیں



اپنے ہاتھوں پر  
صابن لگائیں



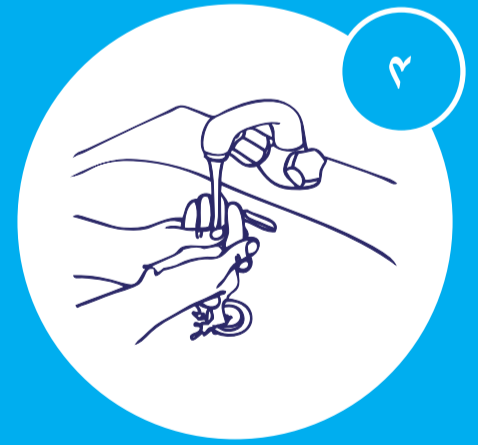
اپنے ہاتھوں کو  
گیلا کریں



آپ کے ہاتھ  
اب صاف ہیں



اپنے ہاتھوں کو  
خشک کریں



ہاتھوں کو پانی  
سے دھولیں

مزید معلومات اور مشورے کیلئے ملاحظہ کریں [health.act.gov.au](http://health.act.gov.au)



**ACT**  
Government

**ACT Health**