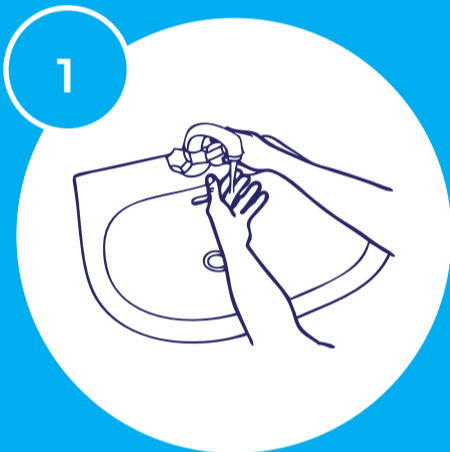


# हाथों को अच्छी तरह से साफ करें

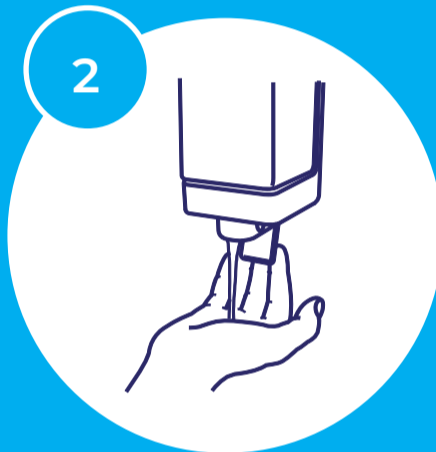


अपने हाथों को नियमित रूप से धोकर स्वयं अपनी, अपने परिवार की और समुदाय की रक्षा करें। अपने हाथों को अच्छी तरह से धोने में लगभग 20 से 30 सेकंड लगते हैं।

अपने हाथों को साबुन और पानी से धोने या एल्कोहल-आधारित सैनिटाइज़र से साफ करने से आपके हाथों पर लगे वायरस नष्ट हो जाते हैं। यदि आपके हाथों पर स्पष्ट रूप से गंदगी दिखाई देती है, तो हमेशा साबुन और पानी का उपयोग करें।



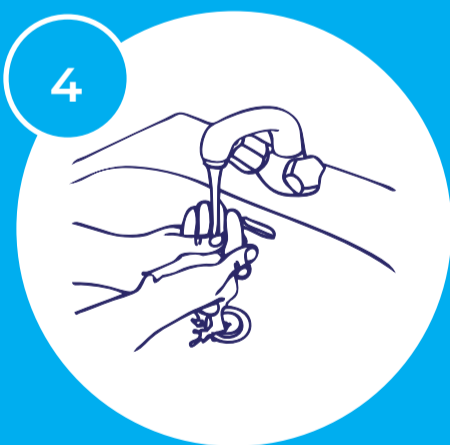
अपने हाथों को गीला करें



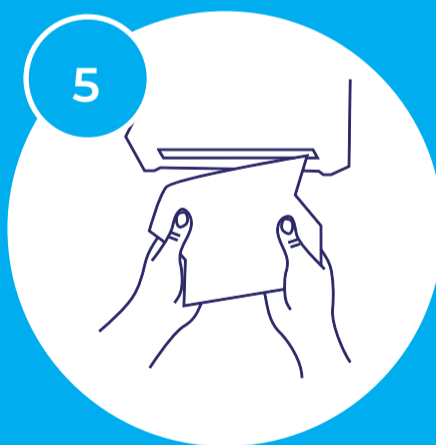
अपने हाथों पर साबुन लगाएँ



अपने हाथों पर साबुन रगड़ें। अपनी उंगलियों, अपने नाखूनों के नीचे और अपने हाथों की ऊपरी तरफ रगड़ना न भूलें



पानी से हाथों को धोएँ



अपने हाथों को सुखाएँ



अब आपके हाथ साफ हो गए हैं

और अधिक जानकारी तथा सलाह के लिए वेबसाइट [health.act.gov.au](http://health.act.gov.au) पर जाएँ।



**ACT**  
Government

**ACT Health**