

নব জীবন

হাত ধোয়ার নিয়ম



হাতে সাবান নিন



হাতের তালুর সাথে তালু ঘষুন



নখের নিচে



আঙ্গুলের ডগা দিয়ে তালু



তালুর পেছন অংশ



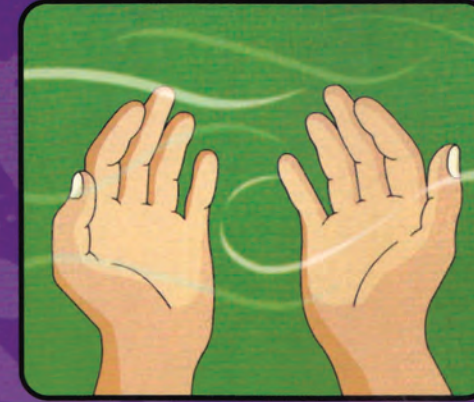
তালুর সাথে আঙ্গুলের গাঁট এবং ডগা



হাতের কব্জি



প্রবহমান পানি দিয়ে হাত ধুয়ে ফেলুন



ধোয়ার পর আপনার হাত
বাতাসে শুকিয়ে নিন, ময়লা
কাপড় দিয়ে মুছবেন না



হাত ধোয়ার জরুরী সময় সমূহ:

- খাবার তৈরী/রান্না করার আগে
- কোনো খাবার ধরার বা শিশুকে খাওয়ানোর আগে
- খাবার আগে মা/যত্নকারী ও শিশুর হাত ধুয়ে নিতে হবে
- পায়খানা/টয়লেট ব্যবহার করার পর
- শিশুর পায়খানা পরিষ্কার করার পরে (বা অন্য কোন পায়খানা)
- গবাদি পশু-পাখী ধরার পর এবং তাদের পায়খানা পরিষ্কার করার পরে

এছাড়াও নিম্নলিখিত সময়ে হাত ধোয়া আবশ্যিক

- শিশুর সর্দি পরিষ্কার করার পর যত্নকারীর/শিশুর নিজের হাত
- হাঁচি দেওয়ার পর যত্নকারী/শিশুর
- কাঁচা মাছ- মাংস ধরার আগে ও পরে
- রোগীকে দেখার আগে ও পরে
- ময়লা নিয়ে কাজ বা খেলা করার পর

হাত ধোয়ার গুরুত্ব:

- খাদ্যসামগ্রী ও পানি সংক্রমিত হওয়া এড়াতে
- মুখে জীবানু প্রবেশ এড়াতে
- ডায়রিয়া সংক্রমণ এড়াতে
- কৃমির সংক্রমণ এড়াতে
- চর্মরোগ সংক্রমণ এড়াতে

কখন হাত ধুতে হবে



প্রবহমান পানি দিয়ে নিচের ধাপ অনুযায়ী হাত ধুতে হবে

- হাতের তালুর সাথে তালু
- আঙ্গুলের ডগা দিয়ে হাতের তালু
- তালুর পেছন অংশ
- তালুর সাথে আঙ্গুলের গাঁট এবং ডগা
- হাতের কব্জি

ধোয়ার পর আপনার হাত বাতাসে শুকিয়ে নিন, ময়লা কাপড় দিয়ে মুছবেন না



USAID
আমেরিকার জনগণের পক্ষ থেকে



Save the Children