



# اپنے ہاتھوں کو دھوئیں



20 سیکنڈ تک اچھی طرح ملیں اور رگڑیں - ہتھیلیوں، ہاتھ کی پشت، انگلیوں کے درمیان اور ناخنوں کے نیچے رگڑیں۔



صابن استعمال کریں اور جھاگ بنائیں



نیم گرم یا گرم پانی سے شروع کریں



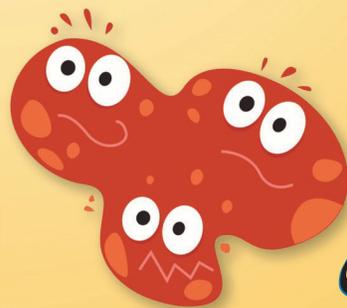
نل کو بند کرنے کے لیے کاغذی تولیے کا استعمال کریں



ہاتھوں کو پوری طرح سکھائیں



اچھی طرح دھوئیں



## جراثیم سے روکیں

[Fairfaxcounty.gov/Health](http://Fairfaxcounty.gov/Health)

فینر فیکس کاؤنٹی، وی اے، کی ایک اشاعت، جون 2015-مزید معلومات یا متبادل شکل میں معلومات طلب کرنے کے لیے، فینر فیکس کاؤنٹی ہیلتھ ڈیپارٹمنٹ کو 703-246-2411، ٹی ٹی وائی 711 پر کال کریں۔



Urdu

Developed by University of Nebraska-Lincoln Extension in Lancaster County and the Lincoln-Lancaster County Health Department

