

# કોરોનાવાયરસ રોગ 2019 (કોવિડ-19) તમારા હાથ કેવી રીતે ધોવા



ઓછામાં ઓછી 15 સેકન્ડ  
સુધી હાથ ધોવા

1



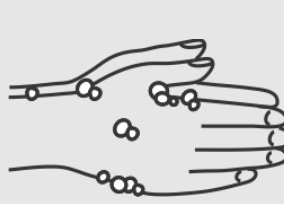
ગરમ પાણીથી હાથ  
ભીના કરો.

2



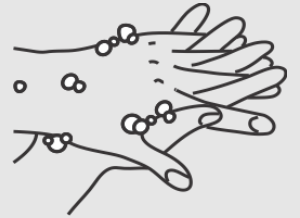
સાબુ લગાડો.

3



સાબુનાં ફીણ વાળો અને  
હાથની હથેળીઓ ધસો.

4



આંગળીઓ વચ્ચે અને  
આસપાસ ધસો.

5



દરેક હાથનાં પાછળનાં ભાગ  
પર બીજા હાથની હથેળી ધસો.

6



દરેક હાથનાં આંગળીનાં  
ટેરવાઓ બીજી હથેળીમાં ધસો.

7



દરેક અંગુઠાને બીજા હાથમાં  
ફસાવીને ધસો.

8



વહેતા પાણી નીચે સરખી રીતે  
ધુઓ.

9



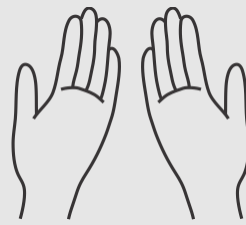
પેપર ટુવાલથી હાથ સુકવો.

10



પેપર ટુવાલનો ઉપયોગ  
કરીને પાણી બંધ કરો.

11



હવે તમારા હાથ સ્વચ્છ છે.

# હેન્ડ સેનિટાઇઝરનો ઉપયોગ કેવી રીતે કરવો



ઓછામાં ઓછી 15 સુધી  
હાથ ધસો

1



સુકા હાથની હથેળીઓ પર  
પ્રોડક્ટનાં 1 થી 2 પંપ  
કાઢો.

2



હાથની હથેળીઓ પરસ્પર  
ધસો.

3



આંગળીઓ વચ્ચે અને  
આસપાસ ધસો.

4



દરેક હાથનાં પાછળનાં ભાગ  
પર બીજા હાથની હથેળી  
ધસો.

5



દરેક હાથનાં આંગળીનાં  
ટેરવાઓ બીજી હથેળીમાં  
ધસો.

6



દરેક અંગુઠાને બીજાહાથમાં  
ફસાવીને ધસો.

7



પ્રોડક્ટ સુકાઇ જાય ત્યાં સુધી  
હાથ ધસો. પેપર ટુવાલનો  
ઉપયોગ ન કરો.

8



સુકાઇ જાય, એટલે તમારા  
હાથ સ્વચ્છ છે.

## સ્ત્રોતો:

ઓન્ટેરિયો એજન્સી ફોર હેલ્થ પ્રોટેક્શન એન્ડ પ્રમોશન (પબ્લિક હેલ્થ ઓન્ટેરિયો), પ્રોવિન્શિયલ ઇન્ફેક્શિયસ ડિસીઝ એડવાઇઝરી કમિટી. બેસ્ટ પ્રેક્ટિસીસ ફોર હેન્ડ હાઇજીન ઇન ઓલ હેલ્થ કેર સેટિંગ્સ [ઇન્ટરનેટ] 4થી આવૃત્તિ ટોરોન્ટો, ON: ક્વીન્સ પ્રિન્ટર ફોર ઓન્ટેરિયો; 2014, અહીં ઉપલબ્ધ: <https://www.publichealthontario.ca/-/media/documents/bp-hand-hygiene.pdf?la=en>  
આ દસ્તાવેજમાં રહેલી માહિતી 16 માર્ચ, 2020 મુજબની છે.

© Queen's Printer for Ontario, 2020

Ontario