

हाथ धोना

Hand Washing

Handwashing is one of the best ways to protect yourself and your family from getting sick.

When you are in the hospital or being cared for by others, your caregivers and visitors also need to wash their hands often. Ask everyone if they have washed their hands before they touch you or things that may be used in your care.

Hand washing also needs to occur at home where care is done by the patient or family member. Hand washing must always be the first and last step of care and is needed even if gloves are worn.

How to Wash Your Hands

- Wet your hands with clean, running water (warm or cold), turn off the tap and apply soap.
- Lather your hands by rubbing them together with the soap. Lather the backs of your hands, between your fingers, and under your nails. You can use a nail brush or old tooth brush to get under and around your nails.
- **Scrub your hands for at least 20 seconds.**
- Rinse your hands well under clean, running water.
- Use a paper towel or clean towel in your hand to turn off the water. This keeps your hand clean when you touch the faucet handle, which is not clean.
- Dry your hands using a clean towel or air dry them.

अपने और अपने परिवार को बीमार होने से बचाने के लिए हाथों को धोना सबसे अच्छे तरीकों में से एक है।

जब आप अस्पताल में होते हैं या दूसरों के द्वारा आपकी देखभाल की जाती है, तो आपके देखभालकर्ता और मुलाकातियों को भी अक्सर अपने हाथ धोने की आवश्यकता होती है। सभी से पूछें कि क्या उन्होंने आपको या उन चीजों को छूने से पहले अपने हाथ धोए हैं या नहीं जो आपकी देखभाल में प्रयुक्त हो सकती हैं।

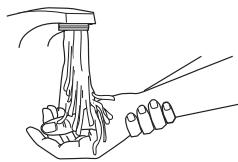
घर पर जहाँ मरीज या परिवार के सदस्य द्वारा देखभाल की जाती है, वहाँ भी हाथ धोने की जरूरत होती है। हाथ धोना हमेशा देखभाल का पहला और अंतिम चरण होना चाहिए और यदि दस्ताने पहने गए हों, तब भी इसकी आवश्यकता होती है।

अपने हाथों को कैसे धोएँ

- अपने हाथों को साफ, बहते पानी (गर्म या ठंडा) से गीला करें, नल को बंद करें और साबुन लगाएँ।
- अपने हाथों को साबुन के झाग से रगड़ कर साफ करें। अपने हाथों के पिछले भाग, अपनी उँगलियों के बीच, और अपने नाखूनों के अंदर साबुन का झाग लगाएँ। अपने नाखूनों के अंदर और इसके इर्दगिर्द साफ करने के लिए आप किसी नेल ब्रश या पुराने टूथ ब्रश का प्रयोग कर सकते हैं।
- **अपने हाथों को कम से कम 20 सेकंड तक रगड़ें।**
- अपने हाथों को साफ, बहते पानी के नीचे अच्छी तरह से धोएँ।
- पानी को बंद करने के लिए अपने हाथ में एक पेपर टॉवेल या साफ तौलिए का प्रयोग करें। ऐसा करना उस समय आपके हाथ को साफ रखता है, जब आप नल के हैंडल को छूते हैं, जो कि साफ नहीं होता है।
- किसी साफ तौलिए या एयर ड्राई का प्रयोग करके अपने हाथों को सूखाएँ।

Hand Washing Steps

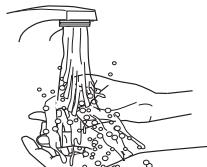
हाथ धोने के चरण



Wet hands, turn off water and add soap.
हाथ गीले करें, पानी बंद करें
और साड़ुन लगाएं।



Lather soap and scrub hands for at least 20 seconds.
कम से कम 20 सेकंड के लिए चमड़े का साबुन और स्क्रब करें।



Rinse.
रिन्से।



Dry.
सूखा।



Turn off faucet with towel.
तैलिए से नल बंद करें।

Key Times to Wash Your Hands

- After blowing your nose, coughing, or sneezing
- Before, during and after preparing food
- Before eating
- Before and after caring for someone at home who is sick
- Before and after treating a cut or wound
- After using the toilet
- After changing diapers or cleaning up a child who has used the toilet
- After touching an animal, animal feed or animal waste
- After handling pet food or pet treats
- After touching garbage
- If your hands are visibly dirty or greasy

Remember that hands that look clean can still have germs on them.

आपके हाथों को धोने के लिए महत्वपूर्ण समय

- अपनी नाक साफ करने, खाँसने, या छींकने के बाद
- भोजन तैयार करने से पहले, उसके दौरान और उसके बाद
- खाने से पहले
- घर पर जो बीमार है उसकी देखभाल करने से पहले और उसके बाद
- किसी कटाव या घाव का उपाचर करने से पहले और उसके बाद
- शौचालय जाने के बाद
- डायपर बदलने या उस बच्चे की सफाई करने के बाद
जिसने शौचालय का इस्तेमाल किया है
- किसी जानवर, पशु का चारा खाना या जानवरों के अपशिष्ट पदार्थ को छूने के बाद
- पालतू पशु को चारा खाना देने या पालतू पशु का इलाज करने के बाद
- कचरा छूने के बाद
- यदि आपके हाथ गंदे या चिकनाई लगे दिख रहे हैं
याद रखें कि जो हाथ साफ दिखते हैं, उन पर भी कीटाणु हो सकते हैं।

Hand Sanitizer

Washing hands with soap and water is the best way to remove all types of germs and chemicals. If soap and water are not available, use an alcohol-based hand sanitizer with at least 60% alcohol.

To clean your hands, put enough liquid on your hands to wet the front and back of your hands and your fingers. Rub the liquid briskly like you are washing your hands. Be sure to get between your fingers. Rub your hands until they are dry.

हैंड सैनिटाइज़र (हस्त प्रक्षालक)

साबुन और पानी से हाथ धोना सभी प्रकार के कीटाणुओं और रसायनों को दूर करने का सबसे अच्छा तरीका है। यदि साबुन और पानी उपलब्ध नहीं है, तो कम से कम 60% अल्कोहल के साथ अल्कोहल-आधारित हैंड सैनिटाइज़र का प्रयोग करें।

अपने हाथों को साफ करने के लिए, अपने हाथों और अपनी उँगलियों के अगले और पिछले भागों को गीला करने के लिए अपने हाथों पर पर्याप्त तरल पदार्थ डालें। तरल पदार्थ को तेज़ी से रगड़ें जैसे कि आप अपने हाथ धो रहे हों। अपनी उँगलियों के बीच सफाई करना सुनिश्चित करें। अपने हाथों को तब तक रगड़ें जब तक कि वे सूख न जाएँ।