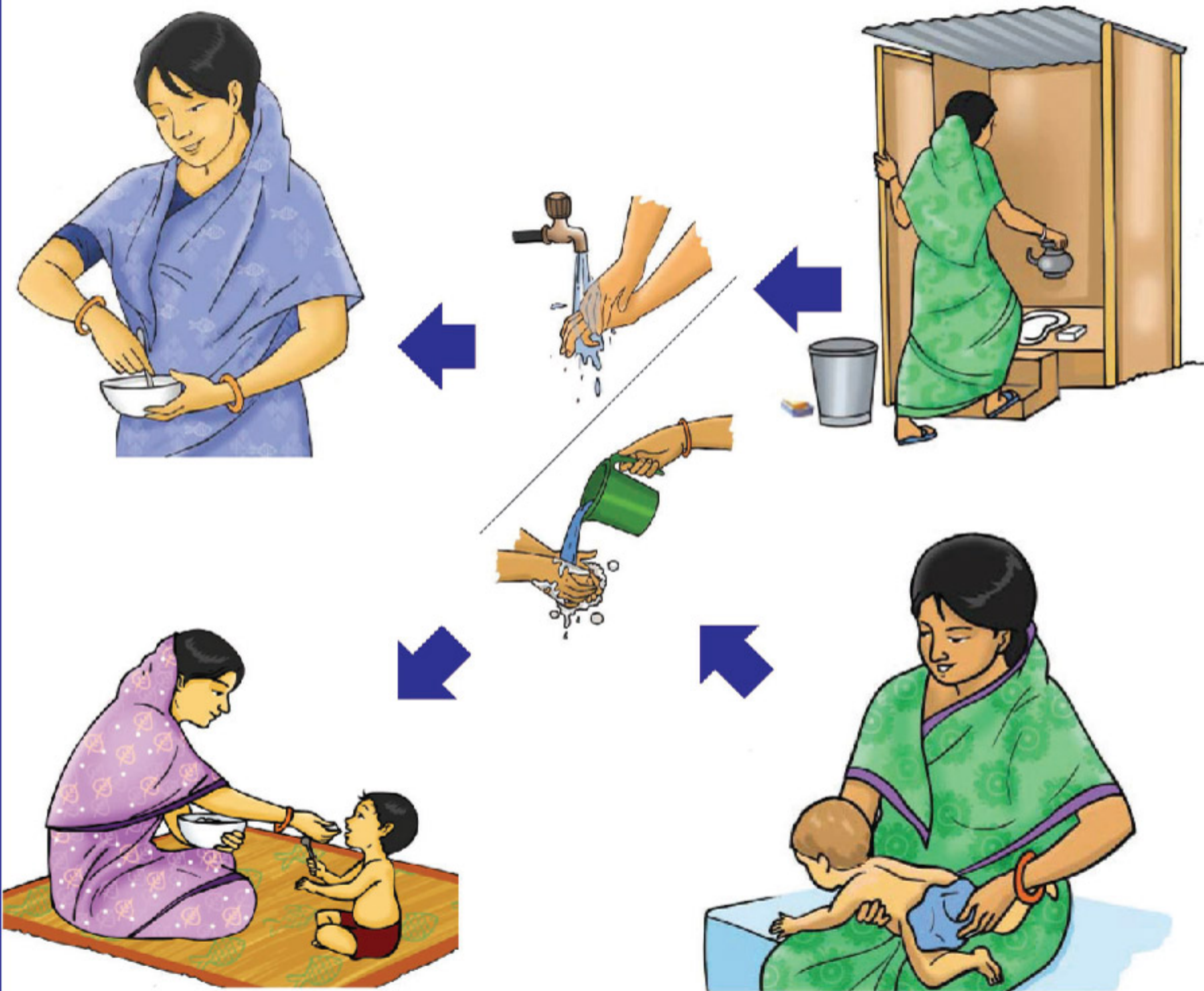


রোগ প্রতিরোধের জন্য সঠিক স্বাস্থ্যকর অনুশীলন

Proper Hygiene Practices to Prevent Diseases

ရောဂါ ကာကွယ်နိုင်ရန် မှန်ကန်သော တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေး အလေ့အကျင့်များ



হাত ধোয়া এবং স্বাস্থ্যকর অনুশীলন

Hand Washing and Hygiene Practices

နိတိုက်၏သင့်လျော်သောအနံ့အရသာ:



Moisten your hands
up to the wrists
হাতের কব্জি পর্যন্ত আর্দ্র করুন



Properly soap your hands
up to the wrists
হাতের কব্জি পর্যন্ত
সঠিকভাবে সাবান লাগান



Wash your hands with the soap
foam for up to 20 seconds
২০ সেকেন্ডে পর্যন্ত ফেনা সযত
আপনার হাত ধুয়ে ফেলুন



Rinse your hands under
running water
চলমান পানির নিচে
আপনার হাত ধুয়ে ফেলুন



Wash utensils with fresh, safe water
নিরাপদ পানি দিয়ে পাত্র ধুয়ে ফেলুন