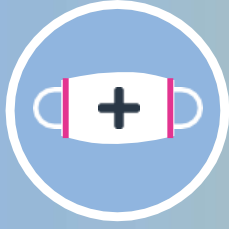




# सुरक्षित रूप से शुरू करें



## अपने हाथ धोएं

हमेशा एक दूसरे से सुरक्षित दूरी बनाए रखें

मास्क का प्रयोग करें

### अपने हाथ धोएं

यहां तक कि अगर आपके हाथ साफ नज़र आते हैं, तो उन्हें अक्सर एक अल्कोहलिक जेल (30 सेकंड) या साबुन और पानी (60 सेकंड) से **धोएं**

यदि आपके हाथ काफी गंदे हैं, तो उन्हें साबुन और पानी से धोएं

**प्रत्येक भाग को सही तरीके से धोएं:** हथेली, ऊपरी भाग, अपनी उंगलियों को मोड़ें और अपने अंगूठे को न भूलें!

अपनी आंखों, नाक और मुंह को हाथों से न छुएं

### हमेशा अपने हाथ धोएं:

- खांसने या छींकने के बाद
- जैसे ही आप अपने घर में प्रवेश करेंगे
- खाना बनाते समय, खासकर जब वह कच्चा या ताजा हो
- खाना खाने से पहले
- बाथरूम का उपयोग करने के बाद
- अगर आपने किसी मरीज की देखभाल की है
- जानवरों को छूने के बाद
- कचरा छूने के बाद
- सार्वजनिक परिवहन का उपयोग करने के बाद
- मास्क उतारने से पहले या बाद में या अगर आपने उसे छुआ है