

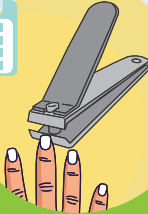


Achhi Aadat

अच्छी आदत

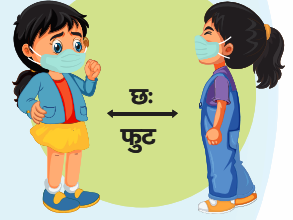


नियमित रूप से
हाथ धोएं



नियमित रूप से
नाखून काटें

आपकी और आपके
परिवार की रक्षा करते हैं



शारीरिक
दूरी बनाएं रखें



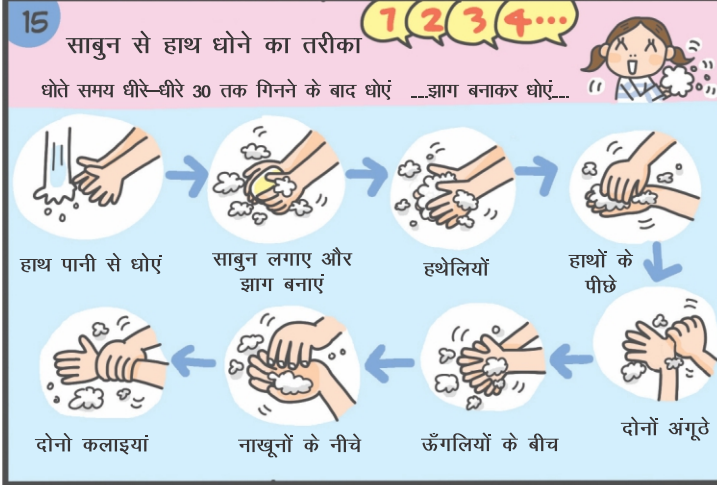
फेस मास्क ठीक
से पहनें

आइए मिलकर हाथ धोएं

हाथ धोकर जीवन की रक्षा करें



<p>1 मुझे बचपन से ही सिखाया गया है कि हमें दिन में कई बार साबुन से हाथ धोने चाहिए</p>	<p>2 क्या ? मतलब..... “हाथ कब धोने चाहिए”?</p>	<p>3 (1)जब बाहर से घर वापस आते हैं, तब घर पहुँचते ही तुरंत हाथ धोने चाहिए</p> <p>ठी...क है</p>	<p>4 (2) टॉयलेट के बाद</p>
<p>5 (3) खाना खाने से पहले, और नाशते से पहले भी हाथ धो लिए ?</p> <p>हाँ ! चलो खाते हैं</p>	<p>6 अरे ? हाथों को इतना क्यों धोना है ?</p>	<p>7 ऐसा है कि, हमारे हाथ और उँगलियाँ साफ दिखते तो हैं, लेकिन बहुत सारे कीटाणु और वायरस ऐसे हैं जो हाथों पर लगे होते हैं पर दिखते नहीं हैं</p>	
<p>8 बिना हाथ धोये, खाना खाने से</p> <p>या फिर हाथों से अपने चेहरे को छूने से, कीटाणु आँख, मुँह या नाक से शरीर के अंदर पहुँचते हैं</p>	<p>9 इससे पेट में दर्द हो सकता है</p> <p>10 आप बीमार भी पड़ सकते हैं</p>	<p>11 मुझे भी कहा गया है कि जानवरों की देखभाल करने के बाद, “अपने हाथ खाबुन से धोया करो”</p> <p>कचरा छुने के बाद भी</p>	



कार्टून: किमीदोरी इनोउए



हाथ धोने की स्वच्छता

नियमित रूप से हाथ धोना क्यों ज़रूरी है ?



कीटाणुओं को फैलने से
रोकने के लिए



आपको और आपके परिवार को
बीमार होने से बचाने के लिए

अपने हाथ धोना कब महत्वपूर्ण है ?



शौचालय का उपयोग
करने के बाद



छींकने के बाद



जानवरों को छूने
के बाद



खाना खाने से पहले
और बाद में भी



बाहर खेलकर
लौटने के बाद

अपने हाथ धोने का सही तरीका ?

30 सेकंड
तक



अपने हाथों को
पानी से गीला करें



गीले हाथों पर
साबुन लगाएं



अपने हाथों को
साबुन के
झाग से रगड़
कर साफ़ करें



उँगलियों और
अँगूठों को अच्छी
तरह से साफ़ करें



हाथों को
साफ़ पानी से
अच्छी तरह धोएं



साफ़ तौलिये से
हाथ सुखाएं

नाखून काटने की स्वच्छता

हमें अपने नाखून क्यों काटने चाहिए ?

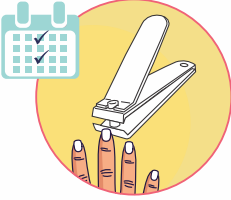


हम अपने हाथों से खाना खाते हैं इसलिए हमें नाखूनों को कीटाणु मुक्त रखना चाहिए



खुद को खरोंचने और चोट पहुँचाने से बचने के लिए

हमें अपने नाखून कब काटने चाहिए ?



हाथ के नाखून
हर 5-7 दिनों में

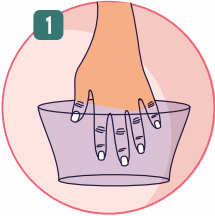


पैर के नाखून
हर 10-14 दिनों में

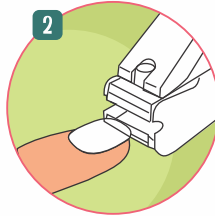


नियमित रूप से नाखूनों को
ट्रिम करें और तेज़ किनारों
को चिकना करें

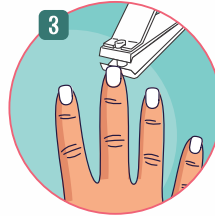
नाखून काटने का सही तरीका ?



नाखूनों को मूलायम करने के लिए उन्हें पानी में भिगोएं



नाखूनों को बीच से और फिर किनारों से काटें



नाखूनों को ब्लेड्स के बीच में रखकर थोड़ा-थोड़ा करके काटें



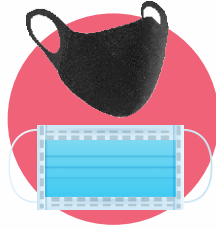
नाखूनों को अपनी उँगलियों के बराबर तक काटें। बहुत गहरा नहीं काटना चाहिए

फेस मास्क पहनें और शारीरिक दूरी बनाएं रखें

हमें फेस मास्क कैसे पहनना चाहिए ?



मास्क से अपनी नाक और
मुँह को पूरी तरह से ढकना
सुनिश्चित करें



अपना फेस मास्क
नियमित रूप से बदलें

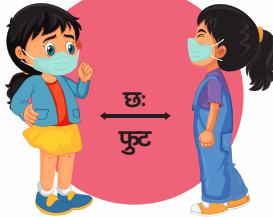


अपनी टुट्टी के नीचे फेस
मास्क न पहनें

शारीरिक दूरी कैसे बनाएं रखें ?



हाथ मिलाने या गले
लगाने से बचें



दूसरों से 6 फीट
की दूरी बनाएं रखें



भीड़-भाड़ वाली
जगहों से बचें

मेरी स्वच्छता की रिपोर्ट कार्ड

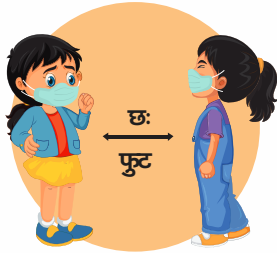


एक साफ़ फेस मास्क ठीक से पहनना सुनिश्चित करें



30 सेकंड तक

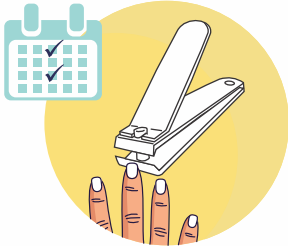
नियमित रूप से साबुन से हाथ धोना सुनिश्चित करें



शारीरिक दूरी बनाएं रखना सुनिश्चित करें



भीड़-भाड़ वाली जगहों से बचें



नाखूनों को साफ़ रखें और उन्हें नियमित रूप से काटें



नाखूनों को सही ढंग से काटना सुनिश्चित करें

अच्छे अंक



औसत अंक



बेहतर हो सकता है



6 में से अंक



Achhi Aadat



निम्नलिखित द्वारा समर्थित



In partnership with



Japan International Cooperation Agency (JICA)
 India Office
 16th Floor, Hindustan Times House
 18-20 Kasturba Gandhi Marg, New Delhi - 110001
 Tel: 91-11-4909 7000 | Fax: 91-11-4909 7001/7002

