

कृपया खाद्य विषाक्तता रोकथाम विरुद्ध उपायहरूमा सहयोग गर्नुहोस्।

Please cooperate in measures against food poisoning prevention.



हात धुने

खाना विषाक्तता रोक्ने पहिलो उपाय हात धुनु हो।

The basic measures against food poisoning prevention are washing hands.

हात धुने

हात धुने सही तरिका।

हात धुनु अघि

- आफ्नो औंलाहरूको नङ छोटा राख्नुहोस।
- नाडी घडी र औंठीहरू हटाउनुहोस।



बगिरहेको पानीले आफ्नो हातलाई राम्ररी भिजाएर साबुन लगाउनुहोस् र हत्केलाहरू राम्ररी मिच्नुहोस।



आफ्नो हातको पछाडि माथि र तल मिच्नुहोस।



औंला र नङहरू राम्ररी मिच्नुहोस।



आफ्नो औंलाहरू बीच धुनुहोस्।



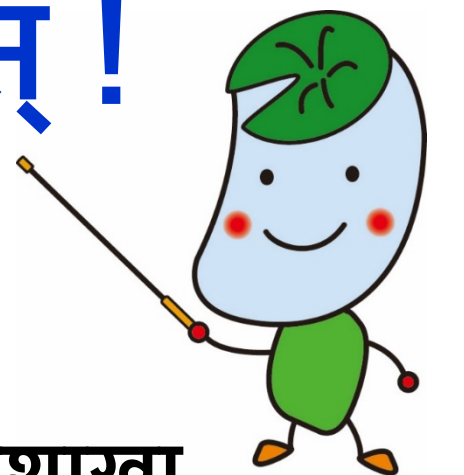
औंला र हत्केलालाई मिचिमिचि पानी ले पखाल्नुहोस।



आफ्नो नाडी पनि सफा गर्न नबिसर्नुहोस्।

साबुनले सफा गरेपछि पानीले राम्ररी धुनुहोस् र सफा तौलिया वा कागजको तौलियाले पुच्छनुहोस्।

गर्नुहोस् !



फुकुओका नगर स्वास्थ्य महाशाखा

Fukuoka City Minami Ward Hygiene Section

Reference : Ministry of Health, Labour and Welfare