

Clean Hands Safe Hands



7 STEPS OF HAND WASHING



1
Palm to palm



2
Between fingers



3
Back of hands



4
Base of thumbs



5
Back of fingers



6
Fingernails



7
Wrists



8
Rinse and wipe dry

How to handrub?

**RUB HANDS FOR HAND HYGIENE!
WASH HANDS WHEN VISIBLY SOILED**

**⌚ Duration of the entire
procedure:
20-30 seconds**



Apply a palmful of the product in a cupped hand, covering all surfaces;



Rub hands palm to palm;



Right palm over left dorsum with interlaced fingers and vice versa;



Palm to palm with fingers interlaced;



Backs of fingers to opposing palms with fingers interlocked;



Rotational rubbing of left thumb clasped in right palm and vice versa;



Rotational rubbing, backwards and forwards with clasped fingers of right hand in left palm and vice versa;



Once dry, your hands are safe.



NOVEL CORONAVIRUS (COVID-19)



Are you washing your hands regularly? Soap and water work best!

Wash your hands with soap and water



After coughing or sneezing



Before and after caring for a sick person or treating a cut or wound



After using or cleaning the bathroom



After touching an animal, its food or waste



Before and after eating or preparing food



After touching garbage or anytime your hands appear visibly dirty/greasy

Wash your hands frequently and thoroughly for at least 20 seconds

Use hand sanitizers when



If soap and water is not available, use sanitizer with at least 60% alcohol



Any other public place or situation where soap and water isn't available



Before and after visiting a hospital, nursing home or any health facility

Together we can fight COVID-19!

For further information:

Call the State helpline numbers or Ministry of Health and Family Welfare, Government of India's 24x7 helpline numbers

1075 (Toll Free) | 011-23978046

Email to: ncov2019@gov.in , ncov2019@gmail.com





नोवल कोरोनावायरस (COVID-19)

क्या आप नियमित रूप से हाथ धो रहे हैं?
साबुन और पानी एक बेहतर उपाय है!

साबुन और पानी से हाथ धोएं



खांसने या छींकने
के बाद



किसी बीमार व्यक्ति की देखभाल
या किसी भी तरह के घाव के
उपचार से पहले और उसके बाद



बाथरूम के प्रयोग और
उसकी सफाई के बाद



जानवर, उनका खाना या
उनकी गंदगी को छूने के बाद



खाना खाने और खाना बनाने
से पहले और उसके बाद



कूड़ेदान को छूने के बाद या जब
भी हाथ गन्दा/चिकना दिखे

कम से कम **20 सेकंड** तक अपने हाथों को बार-बार और अच्छी तरह से धोएं

हैंड सैनिटाइजर का उपयोग करें जब



साबुन और पानी उपलब्ध न हो,
तब कम से कम 60% अल्कोहल-आधारित
सैनिटाइजर का उपयोग करें



किसी सार्वजनिक स्थान या ऐसी जगह
जहां साबुन और पानी उपलब्ध न हो



अस्पताल, नर्सिंग होम या
किसी स्वास्थ्य केंद्र पर जाने से
पहले और उसके बाद

हम सब साथ मिलकर COVID-19 से लड़ सकते हैं!

अधिक जानकारी के लिए

राज्य हेल्पलाइन नंबर या स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय,
भारत सरकार के 24X7 हेल्पलाइन नंबरों पर कॉल करें

1075 (टोल फ्री) | 011-23978046

ई-मेल करें: ncov2019@gov.in, ncov2019@gmail.com





Ministry of Health & Family Welfare
Government of India

NOVEL CORONAVIRUS DISEASE
(COVID-19)

Help us to
help you

YOUR HANDS CAN CARRY THE VIRUS

TO STAY SAFE AND HEALTHY,
CLEAN THEM FREQUENTLY
AND THOROUGHLY

**BADALKAR APNA VYAVAHAR,
KAREIN CORONA PAR VAAR**

For information related to COVID-19
Call the State helpline numbers or Ministry of Health and Family Welfare,
Government of India's 24x7 helpline number
1075 (Toll Free), Email at ncov2019@gov.in , ncov2019@gmail.com





Ministry of Health & Family Welfare
Government of India

NOVEL CORONAVIRUS DISEASE
(COVID-19)

Help us to
help you

YOUR HANDS CAN CARRY **THE VIRUS**

TO STAY SAFE AND HEALTHY,
CLEAN THEM FREQUENTLY
AND THOROUGHLY

**BADALKAR APNA VYAVAHAR,
KAREIN CORONA PAR VAAR**



For information related to COVID-19
Call the State helpline numbers or Ministry of Health and Family Welfare,
Government of India's 24x7 helpline number
1075 (Toll Free), Email at ncov2019@gov.in , ncov2019@gmail.com