

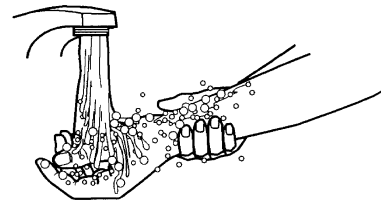
Hand Washing

One of the best things you can do to protect yourself and others from illness is careful and frequent hand washing. Your caregivers and visitors also need to wash their hands. Ask everyone if they have washed their hands before they touch you or things that may be used in your care.

Hand washing also needs to occur at home where care is done by the patient or family member. Hand washing **must always** be the first and last step of care and is needed even if gloves are worn.

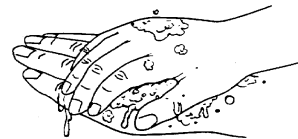
How to wash your hands:

1. Turn on the water to warm. Adjust the flow so the water does not splash.



2. Wet your hands.

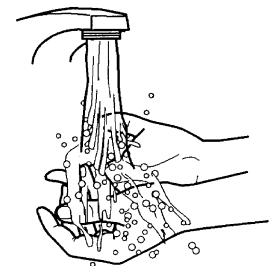
3. Rub soap over your wet hands.



4. Lather the palms, the back of your hands and wrists. Rub your hands together on all sides, between your fingers and around your nails for at least 15 seconds.

5. You can use a nailbrush or an old toothbrush to clean under and around your nails.

6. Rinse your hands well with warm water, **leaving the water running.**



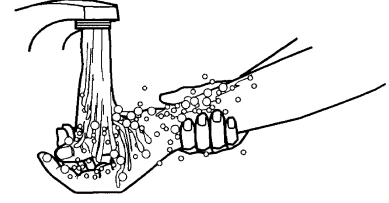
हाथ धोना

आप स्वयं और अन्यो को बीमारी से बचाने के लिए जो सबसे अच्छा काम कर सकते हैं, वह है –सावधानी से और बार बार हाथ धोना। आपकी देखभाल करने वालों और आपसे मिलने आने वालों को भी अपने हाथ धोने चाहिए। अन्य लोगों द्वारा आपको या आपकी देखभाल में उपयोग की जाने वाली चीजों को छूने से पहले उनसे पूछें कि क्या उन्होंने अपने हाथ धोए हैं।

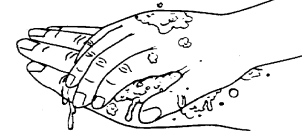
घर में भी, जहाँ रोगी या पारिवारिक सदस्यों द्वारा देखभाल की जाती है, हाथ धोए जाने चाहिए। हाथ धोना **हमेशा** देखभाल का पहला और अन्तिम काम होना चाहिए और इसकी ज़रूरत तब भी होती है जब दस्ताने पहने गए हों।

अपने हाथ किस तरह धोएँ:

1. पानी के गुनगुना होने के लिए उसे चालू करें। बहाव को समायोजित करें जिससे यह न छलके।



2. अपने हाथों को गीला करें।

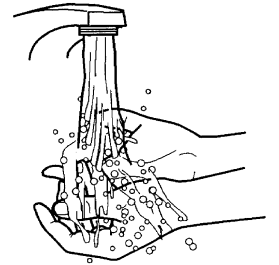


3. अपने गीले हाथों पर साबुन रगड़ें।

4. अपनी हथेलियों, अपने हाथों के पिछले भाग और कलाईयों पर झाग मलें। अपने हाथों को सभी तरफ, अपनी उंगलियों के बीच और अपने नाखूनों के आसपास कम से कम 15 सेकण्ड तक रगड़ें।

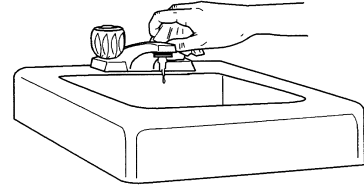
5. आप अपने नाखूनों के नीचे और आसपास सफाई करने के लिए नाखून के ब्रश या किसी पुराने टूथब्रश को उपयोग कर सकते हैं।

6. अपने हाथों को पानी को चालू रखते हुए अच्छी तरह धोएँ।



Hand Washing. Hindi.

7. Use a paper towel or **clean** towel in your hand to turn off the water. This keeps your clean hand from touching the faucet handle, which is not clean.



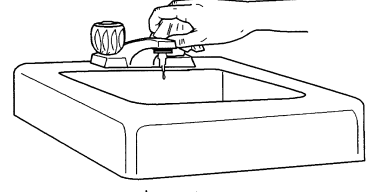
8. Dry your hands.



Hand Sanitizer

Hand sanitizer is an alcohol-based cleanser. It can be used instead of soap and water if your hands do not look dirty or soiled. To clean your hands, put enough liquid on your hands to moisten the front and back of your hands and your fingers. Rub the liquid briskly like you are washing your hands. Be sure to moisten between your fingers. Rub your hands 15-30 seconds or until your hands are dry.

7. पानी को बन्द करने के लिए अपने हाथ में कागज़ के तौलिए या **साफ** तौलिए का उपयोग करें। इससे आपका साफ हाथ नल के हैंडल, जो साफ नहीं होता, से छूने से बचा रहता है।



8. अपने हाथ सुखा लें।



हाथ साफ करने वाला

हैंड सेनिटाइज़र एक अलकोहलयुक्त परिमार्जक होता है। जब आपके हाथ गन्दे या मिट्टी लगे हुए न दिखाई दें तो साबुन और पानी की बजाय इसका उपयोग किया जा सकता है। अपने हाथों को साफ करने के लिए अपने हाथों और अपनी उंगलियों के अगले और पिछले भाग को गीला करने के लिए अपने हाथों पर पर्याप्त क्लीन्ज़र रखें। अपने हाथों को तेज़ी से इस प्रकार रगड़ें मानों आप अपने हाथ धो रहे हों। अपनी उंगलियों के बीच के भाग को अवश्य गीला करें। अपने हाथों को 15-30 सेकण्ड तक या तब तक रगड़ें जब तक आपके हाथ सूख न जाएँ।

Hand Washing. Hindi.

12/2005. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at www.healthinfotranslations.com.