



ఒక చిన్న ప్రయత్నం పెద్ద ప్రయోజనం

సబ్బు మరియు నీటితో చేతులు కడుక్కోవడానికి నా ఇంటిలో ఒక ప్రత్యేక స్థలం ఉంది.

మరి మీ ఇంట్లో?

సబ్బుతో చేతులను కడగడం వలన అది మన ప్రాణాలను కాపాడుతుంది. అంతేకాక అనేక వ్యాధుల నుండి రక్షిస్తుంది. హ్యాండ్ వాషింగ్ ఛాంపియన్ అవడానికి చేయండి

- అందరికీ అందుబాటులో చేతులు కడుక్కనే ప్రత్యేక స్థలం
- సబ్బు మరియు నీరు ఉండాలి
- శుభ్రతకై మురుగు నీరు బయటికి వెళ్లే ఏర్పాటు



బయటకు వెళ్లినప్పుడల్లా మీతో పాటు హ్యాండ్ శానిటైజర్ తీసుకెళ్లండి



సూక్ష్మతమైన జీవితానికి 7 సూత్రాలు

ముఖ్యమైన 7 సందర్భాలలో చేతులను సబ్బుతో
కడుక్కోవడం అలవాటుగా చేసుకోండి



దగ్గు లేదా తుమ్ము తరువాత



అనారోగ్యవ్యక్తికి సహాయం చేసిన తరువాత



కలుషితమైన వివిధ ఉపరితలాలను
తాకినపుడు



బయటకు వెళ్ళి ఇంటికి
తిరిగి వచ్చిన తరువాత



మరుగుదొడ్డిని
ఉపయోగించిన తరువాత



ఆహారాన్ని తయారుచేసే
ముందు, తినడానికి
ముందు



చెత్త మరియు వ్యర్థాలను
పారవేసిన తరువాత



క్రిములు కాదు ఆహారం తినండి!

సబ్బుతో చేతులు కడుక్కోకుండా ఆహారం
తింటే వ్యాధికారక క్రిములు చేతుల ద్వారా
శరీరంలోకి ప్రవేశిస్తాయి.

ఎక్కడైనా సరే, ఆహారం తినడానికి ముందు, ఎల్లప్పుడు
సబ్బుతో చేతులను శుభ్రపరచండి



ఇంట్లో



కార్యాలయంలో



విద్యాలయాల్లో



ప్రయాణంలో

రెస్టారెంట్ /
టిఫిన్ సెంటర్ /
ధాబాల్లో

అందరికీ అందుబాటులో
నీరు మరియు సబ్బుతో,
చేతులు కడగడానికి ప్రత్యేక
స్థలం ఏర్పాటు చేయండి.



ఆరోగ్యంగా ఉండండి డబ్బు ఆదా చేయండి

చేతులు కడగడానికి 20 రూపాయలు సబ్బు మరియు 20 సెకన్ల మీ సమయమా లేదా 2000 రూపాయల ఖర్చా!

ఏది ఎంచుకుంటారు?

విరేచనాలు, న్యూమోనియా మరియు కోవిడ్-19 నుండి రక్షణకు 20 సెకన్ల పాటు సబ్బుతో చేతులను కడగడం అత్యంత ప్రభావవంతమైన మార్గం.

అందరికీ అందుబాటులో నీరు మరియు సబ్బుతో చేతులు కడగడానికి ప్రత్యేక స్థలం ఏర్పాటు చేయండి.



బయటకు వెళ్లినప్పుడల్లా మీతో పాటు హ్యాండ్ సానిటైజర్ తీసుకెళ్లండి