

आपका स्वास्थ्य आपके हाथों में है

AHEC



Area Health Education Center
www.fyiahec.org

आपका स्थानीय शिक्षा केन्द्र यह है। आपको याद दिलाता है कि हाथों को अच्छी तरह धोने से फ्लू जैसे किटाणू मर जाते हैं और आप ऐसी बीमारीयों से बच सकते हैं। खासने, छीकने या नाक पोछने के बाद, खाना बनाने और खाने से पहले अपने हाथों को साबुन से अच्छी तरह से धोयें। सैंच जाने और पेशाब करने के बाद, कुड़ा छुने, बच्चों की चड्डी या डायपर बदलने के बाद, किसी मरीज से मिलने या उनकी सेवा के बाद अपने हाथों को अवश्य धोयें। याद रखिये, आपका स्वास्थ्य आपके हाथों में है।