

हात धुने प्रक्रिया

KEEP IT

COVID
safe

राम्रोसँग हात धुन कम्तीमा 20 सेकेन्ड लाग्छ

1

मन तातो पानीले
आफ्ना हातहरू
भिजाउनुहोस् र साबुन
लगाउनुहोस्



2

साबुन लगाइएका
हत्केलाहरू जोडेर
मिच्चुहोस्



3

औंलाको बीच-बीचमा
सफा गर्नुहोस्



4

बूढी औंलाको अगाडि
र पछाडि सफा
गर्नुहोस्



5

हातको पछाडिको
भाग र औंलाहरू
सफा गर्नुहोस्



6

आफ्ना दुवै नाडी
सफा गर्नुहोस्



7

धाराको पानीले
आफ्ना हातहरू
पखाल्नुहोस्



8

हातलाई पूरै
सुख्खा
बनाउनुहोस्

