

हात धुने तरिका

राम्रोसँग हात धुन कम्तिमा २० सेकेन्ड लाग्छ।

1



हातको अगाडि र पछाडि सबै तिर सफा हुने गरी साबुन र पानीले हात धुनुहोस्

5



तपाईंको हातको पछाडि पट्टि धोएको निश्चित गर्नुहोस्

2



साबुनको फिंज राखेर हत्केला माड्नुहोस्

6



नाडीको सबै तिर साबुनले धुनुहोस्

3



औंलाका बीच साबुनले सफा गर्नुहोस्

7



बगिरहेको पानीमा हातहरू पखाल्नुहोस्

4



बुढी औंलाका अगाडि र पछाडि दुबै भागमा ध्यान दिएर सफा गर्नुहोस्

8



हातहरू पूर्ण रूपमा सुख्खा गर्नुहोस्

KEEP
ON TOP OF

COVID

अद्यावधिक जानकारी थाहा पाईराख्नुहोस्।
www.coronavirus.tas.gov.au