

हात कसरी धुने

तरिका पुर्याएर हात धोएमा तपाईं र तपाईंको परिवार संक्रमणबाट सुरक्षीत रहन सक्नुहुन्छ ।



1 पानीले हात
भिझाउनुहोस अनी
साबुन लाउनुहोस



2 हात हत्केला मजाले
मिचनुहोस



3 औंलाहरूको
बिचबिचमा धुनुहो



4 हातको पछाडी धुनुहोस



5 औंलाका नंगमुनी
सफा गर्नुहोस



6 बुढी औंलाको फेदमा
सफा गर्नुहोस



7 नाडी वरीपरी सफा
गर्नुहोस



8 बगेको पानीमुनी
साबुन पखाल्नुहोस



9 हात पुछेर पेपर टावलले
अथवा कुहिनोले धारा
बन्द गर्नुहोस

हात कहिले सफा गर्ने

- हात मैलो देखिएमा
- खाना बनाउनु र खानु अघी
- फोहर चलाएपछी, मैला कपडा चलाएपछी, ट्वाईलेट गएपछी, हाच्छ्यूं
गरेपछी, खोकी लागेपछी, वा नाक सफा गरेपछी

- हात मिलाएपछी
- घरपालुवा जनावर चलाएपछी