



कोरोनाभाइरसबाट आफूलाई र अरूलाई जोगाउन

# हात धुने प्रक्रिया



१

हात को अगाडि र पछाडी पुरै ढाकिने गरेर साबुन पानीले हात धुनुहोस्



५

हातको पछाडी को भाग सफा गर्न नभुल्नु होस्



२

फिज निकालेर हातहरु मल्नुहोस



६

नाडी घुमाई घुमाई मल्नुहोस



३

आँलाहरु बीच फिज मल्नुहोस



७

बगिरहेको पानीले हात धुनुहोस



४

दुवै हातका बुडी आँठाको अगाडी पछाडी ध्यान दिनुहोस



८

राम्रोसँग हात पुछनुहोस