

साबुन पानी हात, सधै साथ साथ

कम्तमि पना
२० सेकेन्ड हात
धुनुहोस।

२० सेकेन्ड
पुच्छनुहोस ।



१ बगरिहेको धाराको पानीमा हात भजिउने। यद उपलब्ध छ भने तातो पानीको प्रयोग गर्ने।



२ हातमा पर्याप्त मात्रामा साबुन लनि र २० सेकेन्ड सम्म हात को सबै भागमा लगाउने। उपलब्ध भएमा झोल साबुन राम्रो हुन्छ।



३ हत्केलाले हत्केला मची साबुनको फजि नकिल्ने।



४ हत्केलाको अगाडी र पछाडी दुवैतरि राम्रोसंग मचिने।



५ औंलाको कापहरु र बुढी औंलाको भतिरि भाग पन राम्रो संग मचिने।



६ एउटा हातको औंलाको टुप्पोले अर्को हातको हत्केला र पछाडको भागमा घुमाउदै मचिने।



७ साबुन जाने गरिसिफा पानीले हात पखाल्ने। उपलब्ध भएमा तातो पानीको प्रयोग गर्ने।



८. २० सेकेन्ड लगाएर हातको सबै भाग पुछेर सुक्खा बनाउने। उपलब्ध भएमा कागजको तौलिया राम्रो हुन्छ (यद घरमा हुनुहुन्छ भने सफा कपडाको तौलिया प्रयोग गर्नुहोस)।

साबुन पानीले हात धुने पर्ने अवस्थाहरु...

अघि

खाना खानु र तैयारी गर्नु अघि

अन्य बरिमी र कर्मचारीलाई सुरक्षति राख्न हामीलाई सहयोग गर्नुभएकोमा धन्यवाद।

पछि

हाच्छडि गरेपछि, खोकी सकेपछि र सगिन सफा गरेपछि

बाहरि खेलेर आएपछि

जनावरलाई छोएपछि

चर्पीको प्रयोग गरेपछि

COVID-19