

रोग संक्रमणबाट टाढै बस्न साबुन पानीले हात धुने बानी बखालौं ।



हात पानीले मिजाउने ।



हातको सबै भागमा पर्याप्त मात्रामा साबुन लगाउने ।



दुवै हत्केला एक आपसमा मिच्ने ।



बायाँ हत्केलाको पछाडिको भाग दायाँ हत्केलाले मिच्ने र दायाँ हत्केला पछाडिको भाग बायाँ हत्केलाले मिच्ने ।



एउटा हातको हत्केलाले अर्को हातको औंलाको मिर्ची भाग मिच्ने यो तरिका अर्को हातमा दोहोर्‍याउने ।



दुवै हातको औंलाहरूलाई अंकुसे आकारमा जोडेर मिच्ने ।



दायाँ हत्केलाले बायाँ हातको बुटी औंला समातेर मिच्ने र अर्को हातमा पनि सोही प्रक्रिया दोहोर्‍याउने ।



दायाँ हातको औंलाको टुप्पो बायाँ हत्केला माथि राखेर घुमाउँदै मिच्ने र यो प्रक्रिया अर्को हातको औंलामा पनि दोहोर्‍याउने ।



सफा पानीले हात पखाल्ने ।



सफा तौलियाले हात पुख्ने (एक तौलिया एकजनाले मात्र प्रयोग गर्ने) ।



सफा कपडा वा तौलियाको प्रयोग गरी घारा बन्द गर्ने ।



अब तपाईंको हात सफा भयो ।

हात धुने बानीले
रोग लाग्नबाट
बचाउँछ र बिरामी
हुनबाट जोगाउँछ ।