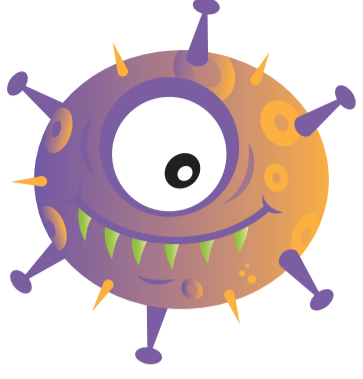


कैसे धोएं



हाथ

 <p>1</p>	 <p>2</p>	 <p>3</p>
<p>पानी से हाथ गीले करें और हाथों की सभी सतहों को धोने के लिए पर्याप्त साबुन लगाएं।</p>	<p>हाथों की हथेलियां आपस में ऊपर तक रगड़ें और कलाईयों को शामिल करें</p>	<p>अंगुलियां फंसाकर दायीं हथेली बायीं हथेली के पिछले भाग पर रगड़ें और इसका विपरीत भी करें</p>
 <p>4</p>	 <p>5</p>	 <p>6</p>
<p>अंगुलियां फंसाकर हथेलियां आपस में रगड़ें।</p>	<p>अंगुलियां फंसाकर, अंगुलियों के पिछले भाग दूसरे हाथ की अंगुलियों से रगड़ें</p>	<p>बाएं अंगूठे को दायीं हथेली के अंदर करके गोल-गोल घुमाते हुए रगड़ें और इसका विपरीत भी करें</p>
 <p>7</p>	 <p>8</p>	 <p>9</p>
<p>दाएं हाथ की अंगुलियां बायीं हथेली में बंद करके गोल-गोल घुमाते हुए रगड़ें और इसका विपरीत भी करें</p>	<p>अपने हाथों को पानी से धोएं</p>	<p>पेपर टॉवल से हाथों को अच्छी तरह सुखाएं</p>

 **40-60**
सेकेंड