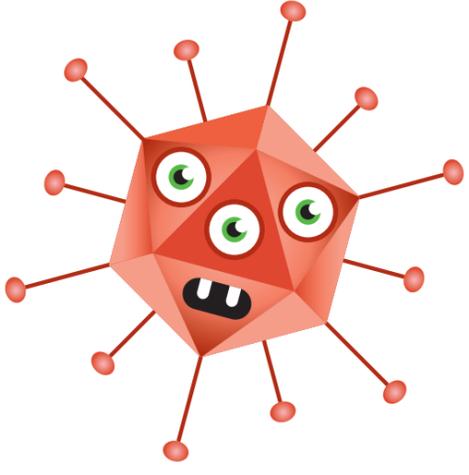


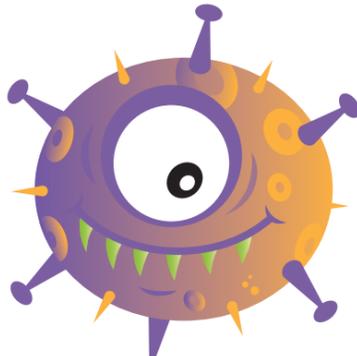
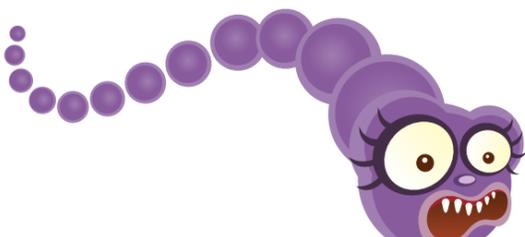
# कैसे करें



## हैंड रब (सेनिटाइज़)



हाथ साफ करने के लिए हैंड रब (सेनिटाइज़र) का उपयोग कर हाथ केवल तभी धोएं जब गंदे दिखाई दें।

 <p><b>1</b></p> <p>एक हाथ की अंजुरी बनाकर हैंड रब (सेनिटाइज़र) की एक धार डालें।</p>	 <p><b>2</b></p> <p>हाथों की हथेलियां आपस में ऊपर तक रगड़ें और कलाईयों को शामिल करें।</p>	 <p><b>3</b></p> <p>अंगुलियां फंसाकर दायीं हथेली बायीं हथेली के पिछले भाग पर रगड़ें और इसका विपरीत भी करें।</p>
 <p><b>4</b></p> <p>अंगुलियां फंसाकर हथेलियां आपस में रगड़ें।</p>	 <p><b>5</b></p> <p>अंगुलियां फंसाकर, अंगुलियों के पिछले भाग दूसरे हाथ की अंगुलियों से रगड़ें।</p>	 <p><b>6</b></p> <p>बाएं अंगूठे को दायीं हथेली के अंदर करके गोल-गोल घुमाते हुए रगड़ें और इसका विपरीत भी करें।</p>
 <p><b>7</b></p> <p>दाएं हाथ की अंगुलियां बायीं हथेली में बंद करके गोल-गोल घुमाते हुए रगड़ें और इसका विपरीत भी करें।</p>	 <p><b>8</b></p> <p>एक बार सूख जाने पर, आपके हाथ सुरक्षित हैं।</p>	 

 **20-30**  
सेकेंड