

आफना हातहरू कसरी धुने



पीइन्ट 1

फोहोर भइरहने क्षेत्रहरूलाई राम्रोसँग धुनुहोस्!

राम्रोसँग धुन नसकने क्षेत्रहरू



हातको पछाडि

हत्केला

पीइन्ट 2

आफना हातहरू धुनु अघि जाँच गर्नुहोस्! ✓

- आफ्नो आँठी र घडी निकाल्नुहोस्।
- आफना नङहरूलाई छोटो गरी काट्नुहोस्।
- म्यानिक्चोर गरेको र नक्कली नङहरू निकाल्नुहोस्।



बगिरहेको पानीमा आफना हातहरू भिजाउनुहोस्।



तरल साबुनको उचित मात्रा लगाउनुहोस्।



साबुनको फिज निस्कने गरी आफना हातहरूलाई एकसाथ रगड्नुहोस्।



आफ्नो अर्को हत्केलाको सहायताले आफ्नो हातको पछाडि तिर रगड्नुहोस्। अर्को हात धुँदा पनि यो चरणलाई दोहोर्‍याउनुहोस्।



आफना दुवै हातको औंलाहरू बीच रगड्नुहोस्।



अर्को हातको औंलाको टोप्पोले आफ्नो हत्केलामा रगड्नुहोस्। अर्को हात धुँदा पनि यो चरणलाई दोहोर्‍याउनुहोस्।



आफ्नो एक हातलाई अर्को हातको औंलाको वरिपरि लपेट्नुहोस्। अर्को हात धुँदा पनि यो चरणलाई दोहोर्‍याउनुहोस्।



विस्तारै दुवै हातको नाडी वरिपरि रगड्नुहोस्।



विस्तारै नेल ब्रशको सहायताले आफना नङहरूको मुनी रगड्नुहोस्।



बगिरहेको पानीमा आफना हातहरूलाई राम्रोसँग धुनुहोस्।



कागजी तौलिया (ह्याण्ड ड्रायर) ले आफना हातहरू सुकाउनुहोस्।



आफना सबै हातहरूमा सेनिटाइजर लगाएर रगड्नुहोस्। यसले औंलाहरूको बीचमा, बूढी औंला र नाडीमा रगड्न नसक्ने ठाउँहरूलाई पनि सफा गर्दछ।

ネパール語版

 Sanikleen

Sanikleen Corporation

20F 2-11-2, Nihombashi, Chuo-ku, Tokyo 103-8256
टेलिफोन : 03-3276-7278

आउनुहोस्, सही तरिकाले हातहरू धुने बानी बसालौं!

