



अपने हाथ धोएँ!



1. अपने हाथों को साफ, बहते पानी (गर्म या ठंडे) से गीला करें, और साबुन लगाएँ।



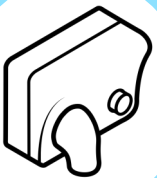
2. अपने हाथों को साबुन से रगड़ कर झाग बनाएं। अपने हाथों के पिछले भाग, अपनी उंगलियों के बीच और अपने नाखूनों के नीचे के भाग पर झाग लगाना सुनिश्चित करें।



3. अपने हाथों को कम से कम 20 सेकंड तक रगड़ें। टाइमर चाहिए? शुरुआत से अंत तक दो बार "हैप्पी बर्थडे" गीत गुनगुनाएँ।



4. साफ, बहते पानी में अपने हाथों को अच्छी तरह धोएँ। पानी को सिंक में वापस जाने दें, ना कि अपनी कोहनियों के नीचे।



5. अपने हाथों को एक साफ तौलिए से या हवा में सुखाएँ।

