

# के तपाईंले आफ्नो हात धुनु भयो ?

हात धुने बानीले रोग लाग्नबाट बचाउँछ  
र बिरामी हुनबाट जोगाउँछ

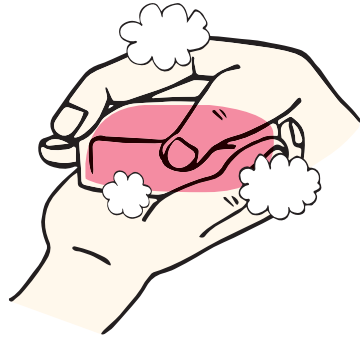
हात धुने  
चरणहरू

चरण १



हातलाई पानीले  
भिजाउनुहोस्

चरण २



हातमा साबुन लगाएर  
फिँज निकाल्नुहोस्

चरण ३



हातको सबै ठाउँमा  
पुग्ने गरी मिच्नुहोस्  
(२० सेकेन्डसम्म)

चरण ४



पानीले हातको  
सबै भाग पखाल्नुहोस्  
(१० सेकेन्डसम्म)

चरण ५



हातलाई सफा र सुख्खा  
कपडाले पुष्नुहोस्

हात कहिले कहिले धुने

- दिसा जारी सकेपछि,
- बच्चाको दिसा सफा गरेपछि,
- खाना खानुभन्दा अघि र खाना खाइसकेपछि,
- बच्चालाई खाना खुवाउनुभन्दा अघि र पछि,
- खानेकुरा तयार गर्नुभन्दा अघि,
- बिरामीको स्याहार-सुसार गर्नुभन्दा अगाडि र गरिसकेपछि,
- हाँस्युँ गरेपछि वा नाक चलाएपछि,
- कुनै फोहोर कुरा र वस्तुमाउ छोएपछि,
- खेतबारीमा काम गरेर आएपछि,
- दुध दुहने, मही मोथने र गागीमा पानी भर्ने जस्ता काम गर्नुभन्दा अघि ।

 Good Neighbors