

आइए जानें  
कैसे धोएं हाथ

हमारे गांव में सबके स्वास्थ्य का राज !

यहां साबुन से धुलते हैं हाथ  
भोजन से पहले और शौच के बाद



अपने हाथों को  
गीला करें और साबुन लगाएं



अपनी हथेलियों को आपस में रगड़ें  
साबुन का झाग बनायें



अपनी हथेलियों को आगे-पीछे दोनों तरफ  
और अंगुलियों के बीच में भी रगड़ें



अपने नाखूनों को  
अपनी हथेली पर खुरचें-रगड़ें



दोनों हाथों को पूरी तरह से  
पानी से धोकर साफ करें



■ भोजन से पहले धोए गए हाथों से किसी भी चीज को न छुएं।

■ बच्चे का मल धुलाने – साफ करने के बाद भी साबुन से हाथ धोएं।



vrrjKZh; gkFk /kykÅ fnoI 2010