

खाने से पहले, शौच के बाद हाथ धोना रखें याद



दोनों हाथों को पहले साबुन
और पानी से गीला करें।



दोनों हाथों पर अच्छी तरह
साबुन लगाएं।



साबुन को दोनों हाथों पर
अच्छी तरह घिसें।



उंगलियों के बीचों को भी
अच्छी तरह घिसें।



हथेलियों के बीचों को भी
अच्छी तरह घिसें।



साबुन को नाखूनों पर भी
लगाएं।



अंगूठियों के बीचों को भी
अच्छी तरह घिसें।



हथेलियों के बीच के भाग को
भी साबुन से अच्छी तरह घिसें।



अंत में पानी से अच्छी तरह
हाथों को धो लें।



स्वस्थ, स्वच्छ रहें हर पल
घर, शहर रखें निर्मल

स्वच्छ हाथ ही स्वस्थ जीवन का राज है



स्वायत्त शासन विभाग
राजस्थान सरकार



Disclaimer: This material is made possible by the support of the American people through the United States Agency for International Development (USAID). The contents are the responsibility of Population Foundation of India and do not necessarily reflect the views of USAID or the United States Government.