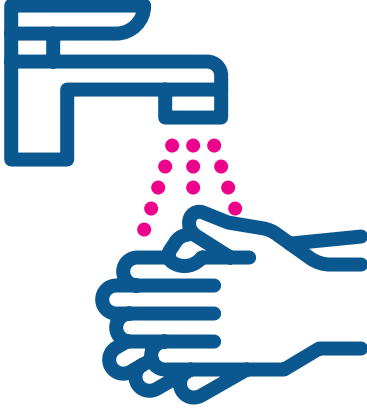


# COVID-19

## हात कसरी धुने



1. पानी ले राम्रो सँग हात भिजाउने

---



2. हात लाई राम्रो सँग ढाक्रे गरी सबुन लगाउनु होस

---



3. हात को अगाडी, पछाडि, औंला हरु को बिच मा, अनि नङ को मुनी १५-३० सेकेन्ड सम्म राम्रोसँग मिचुहोस

---



4. धारा खोलेर राम्रो सँग हात लाई मिचु होस

---



5. सफा कपडा, पेपर ट्वेल या ह्यन्डड्राएर ले हात लाई सुक्खा बनाउनु होस

---



हात को अगाडी, पछाडि, औंला हरु मा, पर्याप्त मात्रमा हेण्ड सेनिटैजर लगाएर १५-३० सेकेन्ड सम्म राम्रोसँग मिचुहोस, अनि हातलाई सुक्खा बनाउनुहोस