



બંને હાથની
હથેળીને ઘસવું



આંગળીઓ વચ્ચે
સાબુ ઘસવો



તમારી આંગળીઓ
વચ્ચે સ્ક્રબ કરો



વિરોધી હથેળીઓ થી
આંગળીઓના ટેરવાં
ઘસવા



અંગૂઠા સાફ
કરવા



નખ અને
આંગળીઓ ધોવી



તમારા હાથ સાફ
ટુવાલ/ટીશ્યુ વડે લૂંછવા



દરેક કાંડાને વિરુદ્ધ
હાથથી ઘસવું

હાથ ધોવાનાં પગલાં

(Steps for washing Hands)