



हथेलियों को आपस में अच्छे से रगड़ें



उंगलियों के बीच में झाग बनाएँ



अपनी उंगलियों के बीच रगड़ें



उंगलियों के पिछले भाग को दूसरी हथेलियों पर रगड़ें



दोनों अंगूठों को साफ करें



नाखूनों और अंगुलियों के पोरों को धोएं



प्रत्येक कलाई को दूसरे हाथ से रगड़ें



अपने हाथों को साफ तौलिया/टिशू से पोंछें

सफाई से हाथ धोने के तरीके