



1
ਹਥੇਲੀਆਂ ਨੂੰ
ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ
ਰਗੜੋ



2
ਉਂਗਲਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ
ਝੰਗ



3
ਆਪਣੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ
ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਰਗੜੋ



4
ਉਂਗਲਾਂ ਦੀ ਪਿੱਠ ਨੂੰ
ਦੂਜੀਆਂ ਹਥੇਲੀਆਂ 'ਤੇ
ਰਗੜੋ



5
ਅੰਗੂਠੇ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ



6
ਨਹੀਆਂ ਅਤੇ ਉਂਗਲਾਂ
ਨੂੰ ਧੋਵੋ



7
ਹਰੇਕ ਗੁੱਟ ਨੂੰ ਉਲਟ ਹੱਥ
ਨਾਲ ਰਗੜੋ



8
ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼
ਤੌਲੀਏ/ਟਿਸੂ ਨਾਲ ਪੂੰਝੋ

ਹੱਥ ਧੋਣ ਲਈ ਕਦਮ

(Steps for washing Hands)