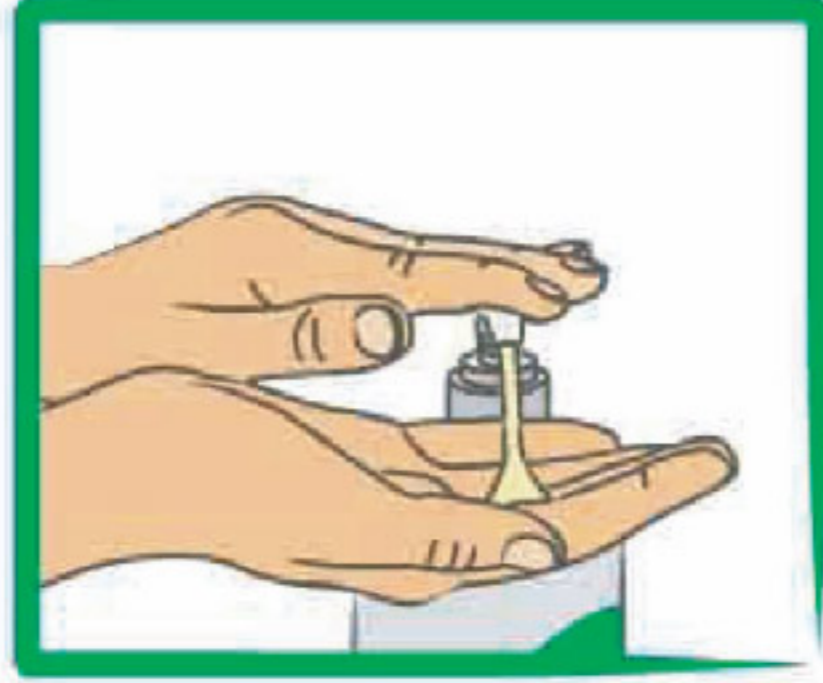


# হাত ধোয়ার ধাপসমূহ



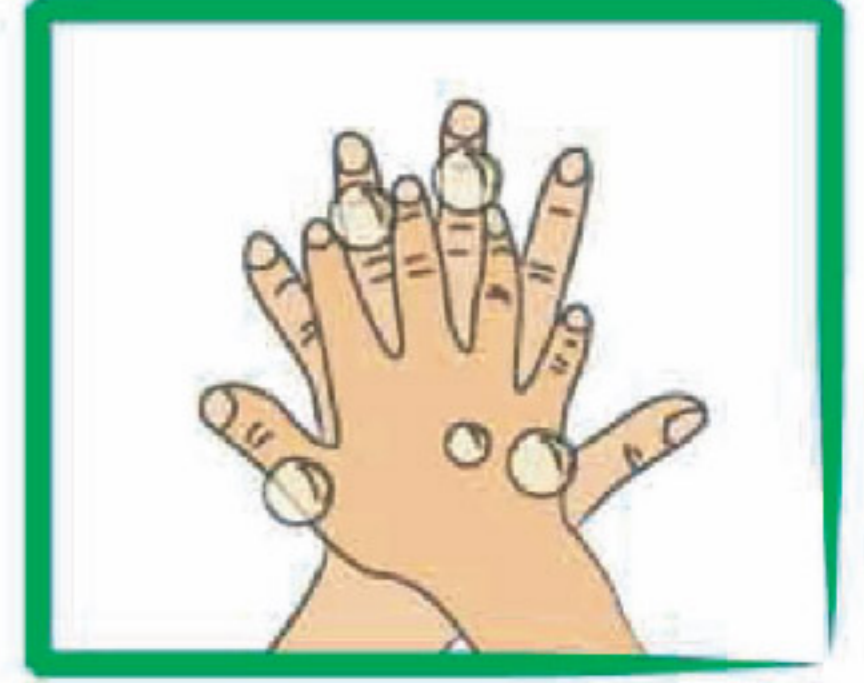
পানি দিয়ে হাত ভিজান।



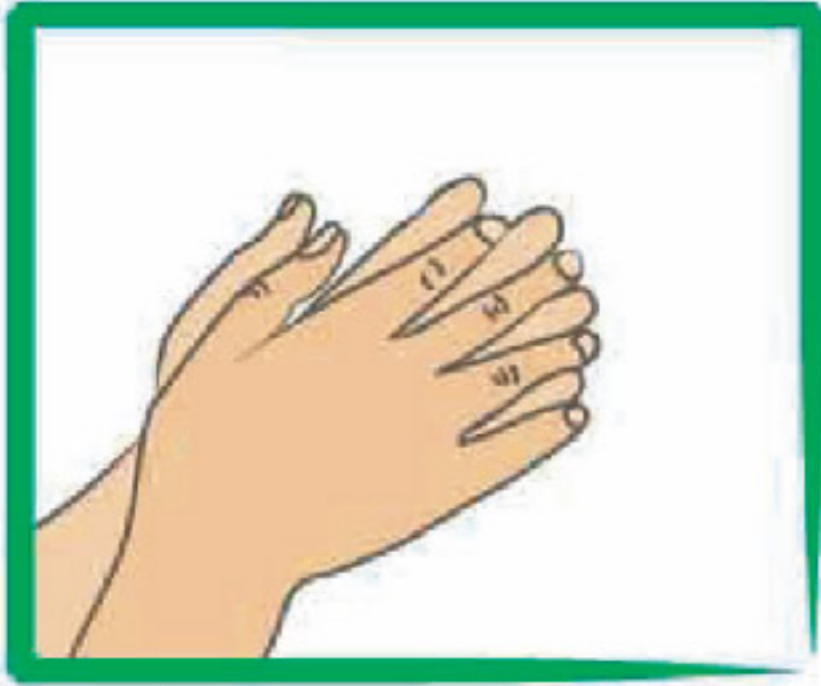
পর্যাপ্ত পরিমাণ সাবান প্রয়োগ করুন  
যাতে পুরো হাতে সাবান লাগে।



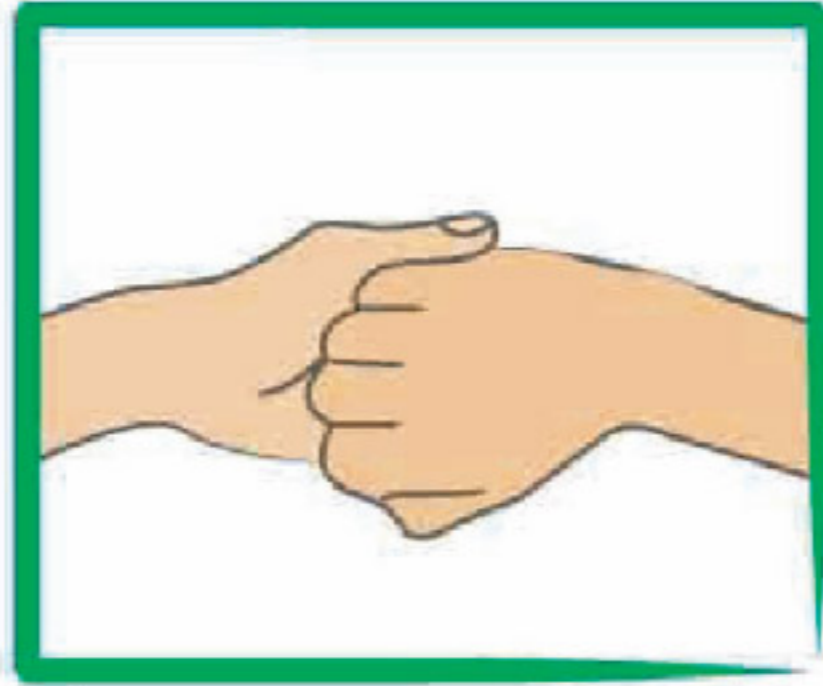
হাতের তালুতে ঘষা দিন।



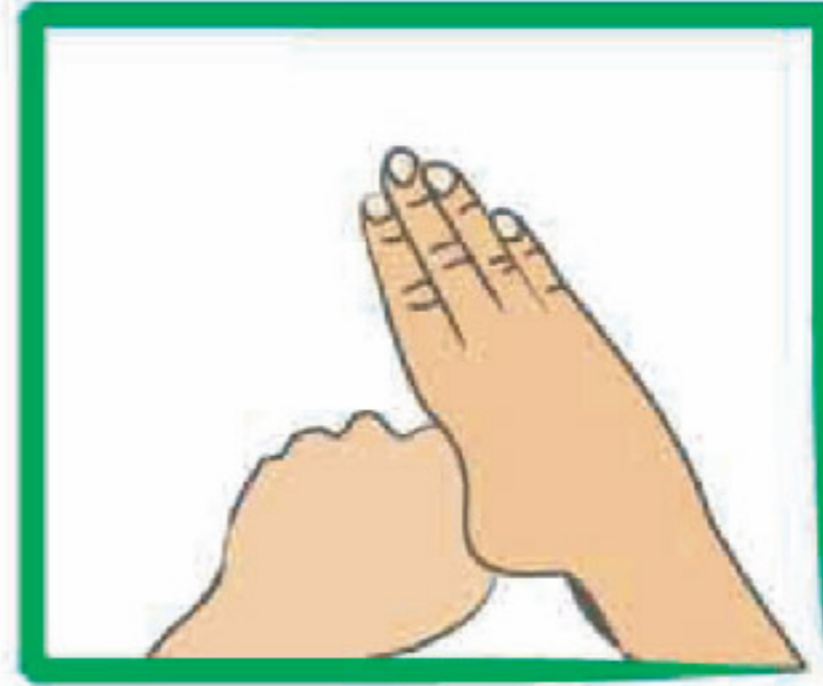
ডান হাতের তালু দিয়ে বাম হাতের উল্টো  
পিঠ ও আঙ্গুলের ফাঁকে ফাঁকে ঘষে নিন,  
আবার বিপরীতভাবে ও করুন।



তালু দিয়ে তালুতে আঙ্গুলের  
ফাঁকে ফাঁকে ঘষা দিন।



দুই হাতের আঙ্গুলে এক অপরের  
সাথে আঁটকে আঙ্গুলের পিছনের  
দিকে ঘষে নিন।



বাম হাতের বুড়ো আঙ্গুল ডান  
হাতের তালু দিয়ে ঘষে নিন  
ও বিপরীতভাবে করুন।



বাম হাতের তালুতে ডান হাতের  
আঙ্গুলগুলোর মাথা দিয়ে সামনে পিছনে  
ঘষে নিন ও বিপরীতভাবে করুন।



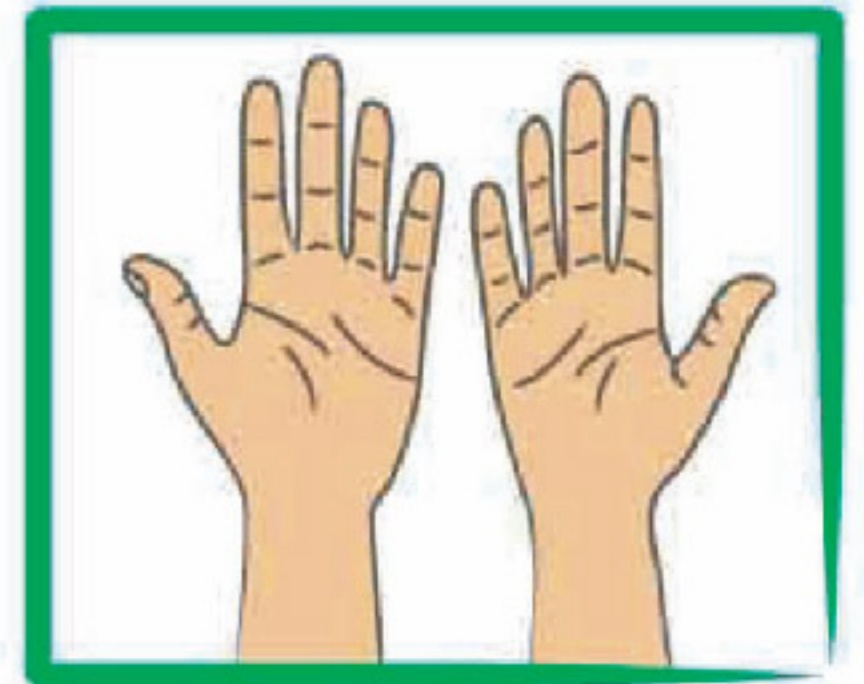
ডান হাতের সব আঙ্গুল একত্রে  
বাম হাতের তালুর উপর রেখে  
সামনে পিছনে ঘুরিয়ে ঘষুন।



এরপর প্রবাহমান পরিষ্কার  
পানির ধারায় দুই হাত  
ভালোভাবে ধুয়ে নিতে হবে।



শুকনো ও পরিষ্কার তোয়ালে  
দিয়ে হাত মুছে নিতে হবে।



একবার হাত শুষ্ক হলে  
আপনার হাত নিরাপদ।