



ہاتھوں پر پانی ڈال کر گیلا کریں



صابن یا سینٹائزر لگائیں۔



ٹیسٹو پیپر سے ہاتھوں کو خشک کر لیں



20 سیکنڈ تک ہتھیلیوں کو آپس میں رگڑیں



اس کے بعد دونوں ہاتھوں پر اچھی طرح پانی ڈالیں کر صاف کر لیں