

“文明健康 绿色环保”公益广告

“མི་དམངས་ལ་བདེ་བར་ རོ་ལུ་འཛིན་ལུགས་སྤྱོད་པ་” ལྷི་ལན་བརྒྱུ་བ།

勤洗手

ལག་པ་རྟག་པོ་བཟུ་བ་དང་

讲卫生

འཕྲོད་བཟླེན་ལ་དོ་སྣང་བྱེད་དགོས།

正确洗手七步法

ཡང་དག་པའི་སྐོ་ནས་ལག་པ་བཟུ་བའི་གོ་མ་སྟབས་བདུན།



1. 掌心对掌心搓揉



2. 手指交叉, 掌心对手背搓揉



3. 手指交叉, 掌心对掌心搓揉



4. 双手互握搓揉手指



5. 拇指在掌中搓揉



6. 指尖在掌心中搓揉



7. 对手腕清洗



中共拉萨市委宣传部 拉萨市文明办