

“文明健康 绿色环保”公益广告

“འཇམ་དཔལ་འདེམས་ མེ་ལུང་ཁོང་ལྷན་ལྷན་སྤྱོད་” ལྷི་ལན་བཟུང་།

# 勤洗手

ལག་པ་རྟག་པོ་བཟུང་བ་དང་།

# 讲卫生

འཇམ་དཔལ་འདེམས་ ལ་དོ་སྤང་ལྷོད་དགོས།

## 正确洗手七步法

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



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