

ਹੱਥ ਨੂੰ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ (ਸ਼ੁੱਧ) ਕਰਨਾ



1. ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਲਗਾਓ (ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ 60% ਅਲਕੋਹਲ ਹੋਵੇ)।



2. ਦੋਨਾਂ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਥ ਸਾਥ ਰਗੜੋ।



3. ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਨੂੰ ਉਂਗਲੀਆਂ ਦੇ ਵਿੱਚ, ਹੱਥ ਦੇ ਪਿੱਛੇ, ਪੌਟਿਆਂ ਅਤੇ ਨਹੁੰ ਦੇ ਥੱਲੇ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫੈਲਾਓ।



4. ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਰਗੜੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹ ਸੁੱਕ ਨਾ ਜਾਣ।

ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਦਾ ਫੈਲਣਾ ਰੋਕੋ

ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ ਕਰੋ

ਇਹ ਸਭ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ :

- * ਛਿੱਕਣਾ, ਖੰਘਣਾ, ਆਪਣਾ ਨੱਕ ਸਾਫ ਕਰਨਾ
- * ਵਾਸ਼ਰੂਮ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਡਾਈਪਰ ਬਦਲਣਾ
- * ਕਚਰਾ ਛੋਹਣਾ

ਇਹ ਸਭ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ :

- * ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣਾ ਅਤੇ ਖਾਣਾ
- * ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਜਖਮ ਛੋਹਣਾ

ਜੇ ਹੱਥ ਸਪੱਸ਼ਟ ਰੂਪ ਨਾਲ ਗੰਦੇ ਦਿੱਖਣ ਤਾਂ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ