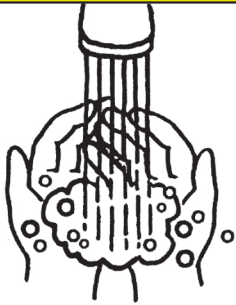


ਹੱਥ ਧੋਣਾ



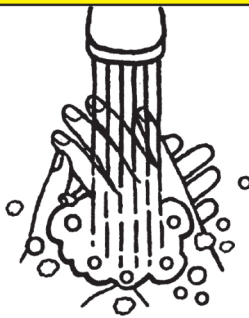
1. ਹੱਥ ਗਿੱਲੇ ਕਰੋ।



2. ਸਾਬਣ ਲਗਾਓ।



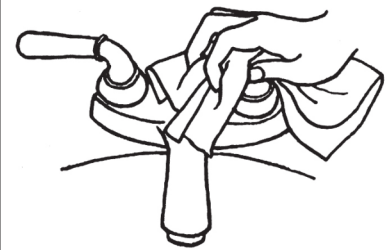
3. 15 ਸੈਕਿੰਡ ਤੱਕ ਝੱਗ ਬਣਾਓ।
ਉਂਗਲੀਆਂ ਦੇ ਵਿੱਚ, ਹੱਥ ਦੇ ਪਿੱਛੇ,
ਪੇਂਟਿਆਂ ਅਤੇ ਨਹੁੰ ਦੇ ਥੱਲੇ ਰਗੜੋ।



4. ਵਹਿੰਦੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਥੱਲੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਵੋ।



5. ਪੇਪਰ ਟਾਵਲ ਜਾਂ ਗਰਮ ਹਵਾ ਦੇ
ਬਲੇਅਰ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਕਾਓ।



6. ਪੇਪਰ ਟਾਵਲ ਦਾ ਉਪਯੋਗ ਕਰਦੇ ਹੋਏ
ਨਲ ਬੰਦ ਕਰੋ ਜੇ ਉੱਪਲੱਬਧ ਹੋਵੇ ਤਾਂ।

ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਦਾ ਫੈਲਣਾ ਰੋਕੋ

ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਧੋਵੋ

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
- * ਖੁੱਲਾ ਜਖਮ ਛੋਹਣਾ