

ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਬਾਈ

ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾਂ



ਸਾਰੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ‘ਤੇ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜਿੱਥੇ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਉਪਲਬਧ ਹਨ

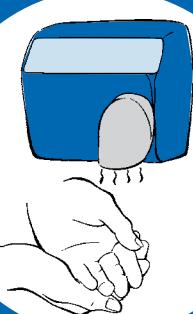
ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਚੱਲ ਰਹੇ ਨਿੱਘੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਹੰਗਾਲੇ,
ਤਲੀਆਂ ‘ਤੇ ਸਾਬਣ ਪਾਵੋ ਅਤੇ ਝੁਗ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ
ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠਿਆਂ ਮਲੋ

ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਤੇ ਉੱਗਲਾਂ ਦੇ ਸਾਰੇ ਥਾਵਾਂ ਨੂੰ
(ਸਮੇਤ ਨਹੁੰ) 10 ਤੋਂ 15 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਮਲੋ

ਚੱਲ ਰਹੇ ਨਿੱਘੇ ਪਾਣੀ ਥੱਲੇ ਹੰਗਾਲੇ

ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਇਕੋ ਵਾਰੀ ਵਰਤਣ ਵਾਲੇ ਤੌਲੀਏ ਜਾਂ ਹੈਂਡ
ਡਰਾਈਰ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਕਾਓ

ਟੂਟੀ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਟਾਵਲ ਪੇਪਰ ਨਾਲ ਫੜ ਕੇ ਬੰਦ ਕਰੋ



ਅਲਕੋਹਲ ਤੋਂ ਬਣ੍ਹੇ ਹੈਂਡ ਰਬ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾਂ

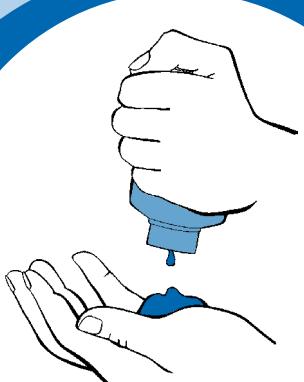
ਜਦੋਂ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਉਪਲਬਧ ਨਾ ਹੋਣ ਉਦੋਂ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ, ਛੁੱਟ ਇਸਦੇ ਕਿ
ਹੱਥ ਵੇਖਣ ‘ਚ ਗੰਦੇ ਦਿਸਦੇ ਹੋਣ

ਅਲਕੋਹਲ ਤੋਂ ਬਣ੍ਹੇ ਹੈਂਡ ਰਬ ਦੀ ਥੋੜੀ ਜਿਹੀ ਮਾਤਰਾ ਲਵੇ
(ਤਕਰੀਬਨ ਪੰਜ ਸੈਂਟ ਦੇ ਸਿੱਕੇ ਜਿੰਨੀ)

ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਉੱਗਲਾਂ ਦੇ ਸਿਰਿਆਂ, ਹੱਥਾਂ ਦੇ ਦੋਹੀਂ
ਪਾਸੀਂ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਉੱਗਲਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਮਲੋ

ਮਲਨਾਂ ਉਨਾਂ ਚਿਰ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ ਜਿੰਨਾਂ ਚਿਰ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ
ਸੁੱਕ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੇ

ਹੰਗਾਲਣ ਜਾਂ ਸੁਕਾਉਣ ਦੀ ਕੋਈ ਲੋੜ ਨਹੀਂ



ਚਿਤਾਵਣੀ: ਇਹ ਪ੍ਰਾਡਕਟ ਗਿੱਲਾ ਹੋਣ ‘ਤੇ ਬਲਣਯੋਗ ਹੈ ਇਸ
ਲਈ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹੋਰ ਕੰਮ ਨੂੰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ
ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ ਸੁੱਕੇ ਹੋਣ।

ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਦੇ
ਫੈਲਾਅ ਦੀ ਰੋਕਖਾਮ
‘ਚ ਮਦਦ ਕਰੋ