

# ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ

## ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ

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

ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਚੱਲ ਰਹੇ ਨਿੱਘੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਹੰਗਾਲੋ,  
ਤਲੀਆਂ 'ਤੇ ਸਾਬਣ ਪਾਵੋ ਅਤੇ ਝੱਗ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ  
ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠਿਆਂ ਮਲੋ

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

ਚੱਲ ਰਹੇ ਨਿੱਘੇ ਪਾਣੀ ਥੱਲੇ ਹੰਗਾਲੋ

ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਇਕੋ ਵਾਰੀ ਵਰਤਣ ਵਾਲੇ ਤੌਲੀਏ ਜਾਂ ਹੈਂਡ  
ਡਰਾਇਰ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਕਾਉ

ਟੂਟੀ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਟਾਵਲ ਪੇਪਰ ਨਾਲ ਫੜ ਕੇ ਬੰਦ ਕਰੋ

## ਅਲਕੋਹਲ ਤੋਂ ਬਣੇ ਹੈਂਡ ਰਬ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ

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

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

ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਦੇ ਸਿਰਿਆਂ, ਹੱਥਾਂ ਦੇ ਦੋਹੀਂ  
ਪਾਸੀਂ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ 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 ਬਣਾਉ ਕਿ  
ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ ਸੁੱਕੇ ਹੋਣ।

ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਦੇ  
ਫੈਲਾਅ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ  
'ਚ ਮਦਦ ਕਰੋ