

# ਤਾੜੀ ਦਾਇ ਸਾਫ਼ ਹੱਥਾਂ ਲਈ

20 ਸਕਿਟ  
ਲਈ ਹੱਥ ਧੋਵੋ

20 ਸੈਕਿਡ  
ਲਈ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ  
ਸੁਕਾਓ



1 ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਫ਼ ਸੁਥਰੇ ਪਾਣੀ ਹੇਠ ਗਾਲਿ ਕਰੋ। ਜੇ ਉਪਲਬਧ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋ ਕਰੋ



2 ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ 'ਤੇ ਸਾਬਣ ਲਗਾਓ ਅਤੇ 20 ਸਕਿਟ ਲਈ ਧੋ ਲਓ। ਤਰਲ ਸਾਬਣ ਸਭ ਤੋ ਵਧੀਆ ਹੈ



3 ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਉਦੋ ਤਕ ਰਗੜੋ ਜਦੋ ਤਕ ਸਾਬਣ ਬੁਲਬੁਲੇ ਨਹੀ ਬਣਾਉਦਾ



4 ਦੋਵਾਂ ਹੱਥਾਂ ਦੇ ਦੋਵੇ ਪਾਸੇ ਰਗੜੋ ...



5 ਅਤੇ ਉਗਲਾਂ ਅਤੇ ਅੰਗੂਠੇ ਦੇ ਵਚਿਕਾਰ ...



6 ਅਤੇ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਦੋਨੋ ਹੱਥਾਂ ਦੇ ਦੁਆਲੇ



7 ਸਾਰੇ ਸਾਬਣ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਚਲਦੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਧੋ ਲਓ। ਜੇ ਉਪਲਬਧ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋ ਕਰੋ



8 ਆਪਣੇ ਹੱਥ 20 ਸਕਿਟ ਲਈ ਸੁਕਾਓ। ਕਾਗਜ਼ ਦੇ ਤੁੱਲੀਏ ਦੀ ਵਰਤੋ ਕਰਨਾ ਸਭ ਤੋ ਵਧੀਆ ਹੈ (ਜਾਂ, ਜੇ ਘਰ ਵਚਿ ਤਾਂ ਇੱਕ ਸਾਫ਼ ਸੁੱਕਾ ਤੁੱਲੀਆ)

## ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਹਮੇਸ਼ਾ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਸੁਕਾਓ ...

ਪਹਿਲਾਂ

ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਜਾਂ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਤੋ

ਬਾਅਦ

ਬਾਹਰ ਖੇਡਣ ਤੋ | ਜਾਨਵਰਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਤੋ | ਟਾਇਲਟ ਜਾਣ ਤੋ |  
ਛਕਿਣ, ਖੰਘਣ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਨੱਕ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਤੋ

ਸਾਡੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਸਟਾਫ਼ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ  
ਵਚਿ ਸਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਧੰਨਵਾਦ