

ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਕਿਵੇਂ ਧੋਣੇ ਹਨ - ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇਖ ਰਹੀ ਹੈ



ਹੱਥ ਧੋਣ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਨਿਯਮਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰੋ:

- ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਗੁੱਟ ਤੋਂ ਗਹਿਣੇ ਅਤੇ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਟਾਓ।
- ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਨੂੰ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਗਿੱਲਾ ਕਰੋ, ਸਾਬਣ ਲਗਾਓ - ਐਂਟੀਬੈਕਟੀਰੀਅਲ ਗੁਣ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਸਾਦਾ ਸਾਬਣ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਨੂੰ 20 ਸੈਕਿੰਡ ਲਈ ਪਾਣੀ ਦੀ ਧਾਰਾ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਰਗੜੋ।
- ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਦਾ ਅਗਲਾ ਅਤੇ ਪਿਛਲਾ ਪਾਸਾ, ਉਂਗਲਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਅਤੇ ਉਂਗਲਾਂ ਦੇ ਨਹੁੰਆਂ ਦੇ ਹੇਠੋਂ ਧੋਵੋ।
- ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਗਰਮ ਚਲਦੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 10 ਸੈਕਿੰਡ ਲਈ ਰਗੜੋ।
- ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਤਾਜ਼ੇ ਪੇਪਰ ਟਾਵਲ ਨਾਲ ਸੁਕਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਟੂਟੀ ਨੂੰ ਚੱਲਣ ਦਿਓ।
- ਟੂਟੀਆਂ ਬੰਦ ਕਰਨ ਲਈ ਪੇਪਰ ਟਾਵਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਦੁਸ਼ਿਤ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਨਤਕ ਵਾਸ਼ਰੂਮ ਵਿੱਚ ਹੋ ਤਾਂ ਦਰਵਾਜ਼ਾ ਖੋਲ੍ਹਣ ਲਈ ਪੇਪਰ ਟਾਵਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਕੂੜੇਦਾਨ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟੋ।

ਅਕਸਰ ਦੁਹਰਾਓ: ਕਿਸੇ ਐਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਦ ਵਿੱਚ ਜੇ ਬੀਮਾਰ ਹੈ, ਟਾਇਲਟ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਖਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਫਾਈ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ

Learn more: fraserhealth.ca/COVID19