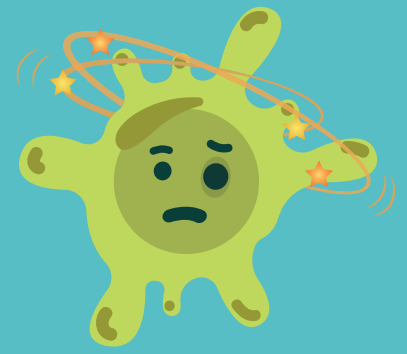


ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਲੜੀਏ

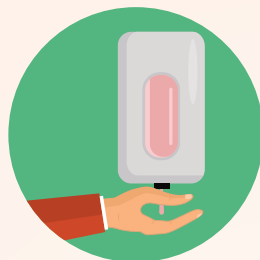


ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਹੁਣੇ ਛੂਹਿਆ ਹੈ



ਛਿੜਕੋ

ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ
'ਤੇ ਪਾਣੀ



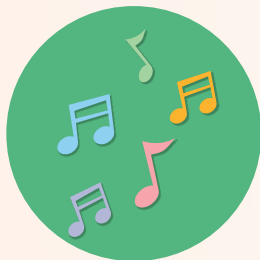
ਲਗਾਓ

ਥੋੜਾ ਸਾਬਣ



ਸਕਰੱਬ

ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਦੇ ਅਗਲੇ
ਅਤੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ, ਅਤੇ
ਉਂਗਲੀਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ
ਨਾ ਭੁੱਲੋ!



ਗੀਤ ਗਾਓ

ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ
ਕਿ ਤੁਸੀਂ 20 ਸੈਕਿੰਡ
ਸਕਰੱਬ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਦੋ
ਵਾਰ ਹੈਪੀ ਬਰਥ ਡੇ
ਗੀਤ ਗਾਓ



ਧੋਵੋ

ਸਾਬਣ 'ਤੇ ਕੁਝ
ਹੋਰ ਪਾਣੀ ਪਾ ਕੇ
ਉਸਨੂੰ ਧੋਵ



ਸੋਖ ਲਓ

ਪੇਪਰ ਟਾਵਲ ਨਾਲ
ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ
ਸੁਕਾ ਕੇ ਪਾਣੀ
ਸੋਖ ਲਓ



ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖੰਘੋ
ਅਤੇ ਛਿੱਕੋ ਜਿਵੇਂ
“ਡੈਬ” ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ

ਆਪਣੀ ਕੂਹਣੀ ਵਿੱਚ ਖੰਘੋ
ਜਾਂ ਛਿੱਕੋ, ਨਾ ਕਿ ਆਪਣੇ
ਹੱਥਾਂ ਵਿੱਚ। ਇਹ ਕੀਟਾਣੂਆਂ
ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ
ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ
ਲੋਕ ਖਾਂਸੀ ਕਰਨ ਜਾਂ ਛਿੱਕ
ਮਾਰਨ ਤੋਂ ਬਾਦ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ
ਛੂੰਹਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਤਾਂ ਘਰ ਰਹੋ

ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਨੋਟਿਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੋਈ ਖੰਘ ਜਾਂ ਛਿੱਕ ਮਾਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਤੋਂ
ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਲਓ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਲਗਭਗ ਛੇ ਫੁੱਟ (ਜਾਂ ਜਿੰਨਾ ਤੁਹਾਡਾ ਬੈਂਡ ਹੈ) ਦੂਰ ਰਹੋ।

