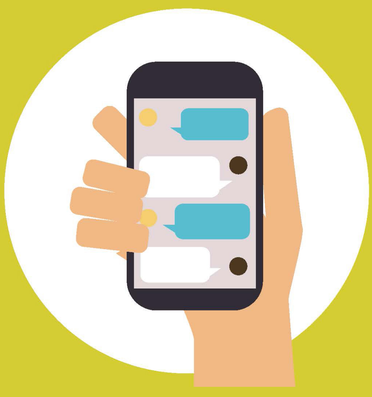
ਕੋਵਿਡ 19

ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ-ਜਿੰਨੀ ਵਾਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਫੋਨ ਚੈੱਕ ਕਰਦੇ ਹੋ।



ਹਾਂ, ਇੰਨੀ ਵਾਰ। ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਦ ਵਿੱਚ ਹੱਥ ਧੋਵ:

ਪਹਿਲਾਂ ਧੋਵੋ:

- ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ ਵੇਲੇ
- ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਵੇਲੇ
- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਆਉਣ ਅਤੇ ਫਾਰਮੂਲਾ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵੇਲੇ
- ਕਿਸੇ ਬੀਮਾਰ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵੇਲੇ
- ਜ਼ਖਮ ਜਾਂ ਕੱਟ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇਣ ਵੇਲੇ
- ਕੋਨਟੈਕਟ ਲੈਂਜ਼ ਪਾਉਣ ਜਾਂ ਉਤਾਰਨ ਵੇਲੇ
- ਆਪਣੇ ਦੰਦ ਫਲੋਸ ਕਰਨ ਵੇਲੇ

ਬਾਦ ਵਿੱਚ ਧੋਵੋ:

- ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਕੱਚੇ ਮਾਸ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਵੇਲੇ
- ਬਾਥਰੂਮ ਵਰਤਣ ਵੇਲ
- ਨੱਕ ਵਗਣ, ਖੰਘਣ ਜਾਂ ਛਿੱਕਣ ਵੇਲੇ
- ਕਿਸੇ ਬੀਮਾਰ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵੇਲੇ
- ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਟਾਇਲਟ ਅਤੇ ਸਫਾਈ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਵੇਲੇ
- ਕਿਸੇ ਜਨਤਕ ਸੈਰ ਤੋਂ ਘਰ ਆਉਣ ਵੇਲੇ
- ਦੂਜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਖਿਡੌਣਿਆਂ ਨਾਲ ਖੇਡਣ ਵੇਲੇ
- ਹੱਥ ਮਿਲਾਉਣ ਜਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਛੂਹਣ ਵੇਲੇ
- ਕਿਸੇ ਜ਼ਖਮ ਜਾਂ ਕੱਟ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇਣ ਵੇਲੇ
- ਕਿਸੇ ਜਾਨਵਰ ਜਾਂ ਜਾਨਵਰ ਦੀ ਰਹਿੰਦ ਖੂੰਦ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਵੇਲੇ
- ਗਾਰਬੇਜ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਜਾਂ ਸਾਫ ਕਰਨ ਵੇਲੇ

ਬਾਰ-ਬਾਰ ਧੋਵੋ!

Learn more: fraserhealth.ca/COVID19

Source: BCCDC

fraserhealth
Better health. Best in health care.