

# COVID-19



ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਦੇ ਫੈਲਾਅ ਨੂੰ  
ਰੋਕਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ  
ਸਾਫ਼ ਕਰੋ



15 ਤੋਂ 30 ਸਕਿੰਟਾਂ ਤੱਕ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ

---



ਜਾਂ ਅਲਕੋਹਲ-ਅਧਾਰਿਤ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਨਾਲ

---



ਬਿਨਾਂ ਹੱਥ ਧੋਤੇ ਆਪਣਾ ਮੂੰਹ ਨਾ ਢੂਹੋ

---