

COVID-19



ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਕਿਵੇਂ ਸਾਫ ਕਰੀਏ?



1. ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਗਿੱਲਾ ਕਰੋ।



2. ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ 'ਤੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਬਣ ਲਾਓ।



3. ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਦੇ ਦੋਨੋਂ ਪਾਸੇ, ਉਂਗਲਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਅਤੇ ਨੌਹਾਂ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਸਾਬਣ ਨੂੰ 15 ਤੋਂ 30 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਰਗੜੋ।



4. ਵਗਦੇ ਪਾਣੀ ਹੇਠਾਂ ਹੱਥ ਧੋਵੋ।



5. ਸਾਫ ਕਪੜੇ, ਪੇਪਰ ਟਾਵਲ ਜਾਂ ਹੈਂਡ ਡ੍ਰਾਇਰ ਨਾਲ ਹੱਥ ਸੁਕਾਓ।



ਜੇ ਹੈਂਡ ਸੈਨਿਟਾਇਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਹੱਥਾਂ ਦੇ ਦੋਨੋਂ ਪਾਸੇ ਅਤੇ ਨੌਹਾਂ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲਾਓ, 15 ਤੋਂ 30 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਰਗੜੋ ਅਤੇ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਸੁਕਾਓ।