



ਠਹਿਰੋ!

ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਰਨ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ
ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਧੋਵੋ।

ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰਕੇ ਹੇਠਾ ਲਗਾ ਹੱਥਾਂ ਲਈ
(ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਵਾਲਾ) ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਵਰਤੋ।



10 ਪੈਸੇ ਦੇ ਸਿੱਕੇ ਜਿੰਨੀ ਮਾਤਰਾ ਦਾ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ
ਆਪਣੀ ਹਥੇਲੀ ਤੇ ਲਗਾਉ।



ਹੱਥਾਂ ਦੇ ਸਾਰੇ ਹਿਸਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਹਾਂ ਦੇ
ਸਾਰੇ ਪਾਸੇ ਪੂਰੀ ਤਰਾਂ ਲਗਾਉ।



15 ਸੈਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਜਾਂ ਪੂਰੀ ਤਰਾਂ ਸੁੱਕ ਜਾਣ
ਤੱਕ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਆਪਸ ਵਿਚ ਮਲੋ।



ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਇੰਨਫੈਕਸ਼ਨ ਨੂੰ
ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰੋ

