



# ਠਹਿਰੋ!

ਵਾਸ਼ਰੂਮ ਤੋਂ ਬਾਹਰ  
ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ  
ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਧੋਵੋ।



1  
ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਤਾਪਮਾਨ ਦਾ ਪਾਣੀ  
ਚਲਾਉ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਗੁੱਟਾਂ ਨੂੰ  
ਗਿੱਲਾ ਕਰੋ।



2  
ਗਹਿਣਿਆਂ ਨੂੰ ਉਤਾਰੋ ਅਤੇ ਚੰਗੀ  
ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਗਿੱਲਾ ਸਾਬਨ ਲਗਾਉ।



3  
ਝੰਗ ਕਰਨ ਦੇ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ  
15 ਸੈਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਧੋਵੋ। ਉਂਗਲੀਆਂ,  
ਨੌਹਾਂ ਦੇ ਸਾਰੇ ਪਾਸੇ, ਉਂਗਲੀਆਂ ਦੇ  
ਵਿਚਕਾਰ ਅਤੇ ਹੱਥਾਂ ਦੇ ਪਿਛਲੇ  
ਪਾਸਿਆਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।



4  
ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਚਲਦੇ ਅਤੇ ਕੋਸੇ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ  
ਹੰਗਾਲੋ।



5  
ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਇਕੋ ਵਾਰੀ ਵਰਤਣ  
ਵਾਲੇ ਤੌਲੀਏ ਨਾਲ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ  
ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਕਾਉ।



6  
ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਾਗਜ਼/ਤੌਲੀਏ  
ਨਾਲ ਪਾਣੀ ਦੀ ਟੂਟੀ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰੋ  
ਤਾਂਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ ਸਾਫ਼ ਰਹਿਣ।



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