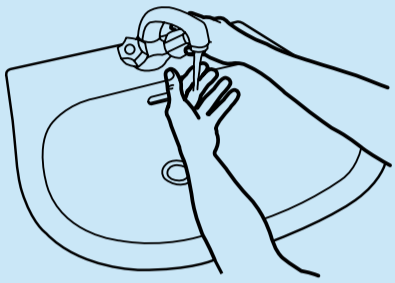


CORONAVIRUS

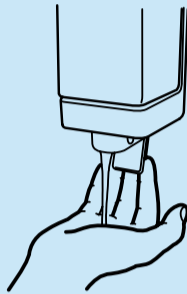
ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਹੈ?

1



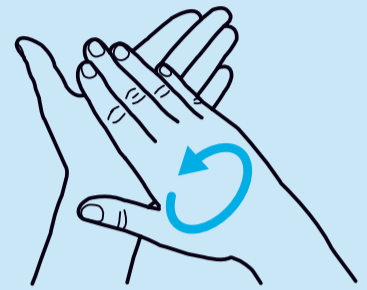
ਪਹਿਲਾ ਅਪਣੇ ਹੱਥ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਗਿੱਲੇ ਕਰੋ।

2



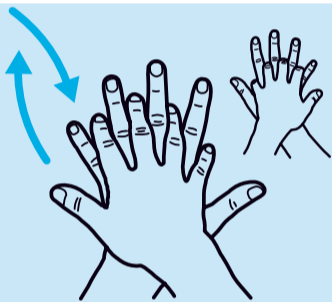
ਫਿਰ ਅਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਬਣ ਲਗਾਉ।

3



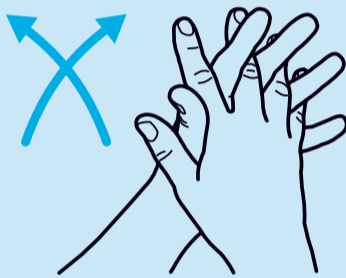
ਫਿਰ ਅਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਦੀਆਂ ਤਲੀਆਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇੱਕ ਦੂਜੀ ਨਾਲ ਰੱਗੜੋ।

4



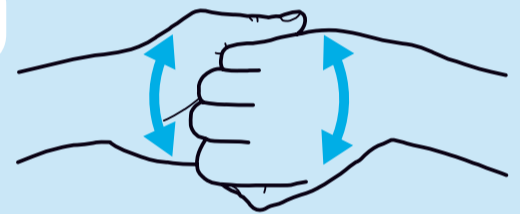
ਫਿਰ ਦੋਵਾਂ ਹੱਥਾਂ ਦੇ ਉਪਰਲੇ ਭਾਗ ਤਲੀਆਂ ਨਾਲ ਅਤੇ ਉਂਗਲਾਂ ਨੂੰ ਉਂਗਲਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾ ਕੇ ਵਾਰੋ ਵਾਰੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।

5



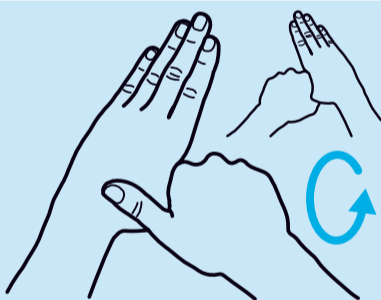
ਫਿਰ ਅਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਦੀਆਂ ਤਲੀਆਂ ਅਤੇ ਉਂਗਲਾਂ ਨੂੰ ਉਂਗਲਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾ ਕੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।

6



ਫਿਰ ਅਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਦੀਆਂ ਤਲੀਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਦੂਜੀ ਦੇ ਉਲਟ ਅਤੇ ਉਂਗਲਾਂ ਨੂੰ ਉਂਗਲਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾ ਕੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।

7



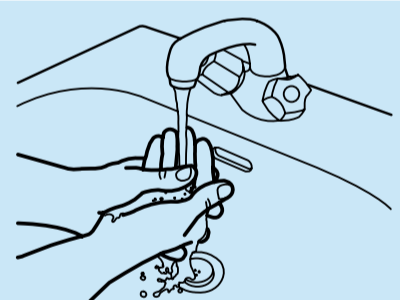
ਖੱਬੇ ਹੱਥ ਦੇ ਅਗੂਠੇ ਨੂੰ ਸੱਜੇ ਹੱਥ ਦੀ ਤਲੀ ਅਤੇ ਉਂਗਲਾਂ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਦੂਜੇ ਅਗੂਠੇ ਨੂੰ ਕਰੋ।

8



ਫਿਰ ਅਪਣੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਨੂੰ ਦੋਵਾਂ ਹੱਥਾਂ ਦੀਆਂ ਤਲੀਆਂ ਤੇ ਵਾਰੋ ਵਾਰੀ ਰਗੜੋ।

9



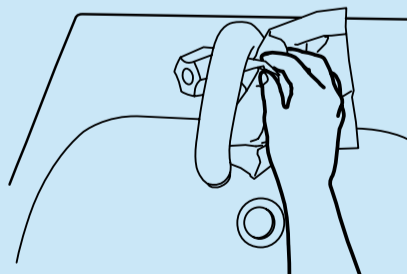
ਫਿਰ ਅਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਵੋ।

10



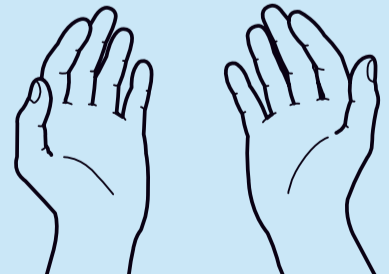
ਫਿਰ ਅਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਪੜੇ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।

11



ਟੂਟੀ ਨੂੰ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਬੰਦ ਕਰੋ।

12



ਹੁਣ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ।