

ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਬਿਮਾਰੀ 2019 (ਕੋਵਿਡ-19)

ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਧੋਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ



ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ
15 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਧੋਵੋ

1



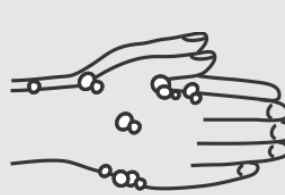
ਕੋਸੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ
ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਗਿੱਲਾ ਕਰੋ।

2



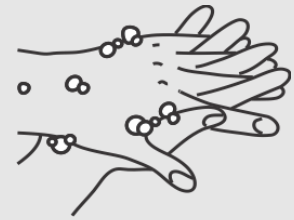
ਸਾਬਣ ਲਗਾਓ।

3



ਸਾਬਣ ਦੀ ਝੱਗ ਬਣਾਓ ਅਤੇ
ਹਥੇਲੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਮਲੋ।

4



ਉਂਗਲੀਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਅਤੇ ਆਲੇ-
ਦੁਆਲੇ ਮਲੋ।

5



ਇੱਕ ਹੱਥ ਦੀ ਹਥੇਲੀ ਨਾਲ ਦੂਸਰੇ
ਹੱਥ ਦਾ ਪਿਛਲਾ ਪਾਸਾ ਮਲੋ।

6



ਇੱਕ ਹੱਥ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲੀਆਂ ਦੇ
ਪੇਟਿਆਂ ਨੂੰ ਦੂਸਰੇ ਹੱਥ ਦੀ ਹਥੇਲੀ
ਵਿੱਚ ਮਲੋ।

7



ਹਰੇਕ ਅੰਗੂਠੇ ਨੂੰ ਦੂਜੇ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਫੜ
ਕੇ ਮਲੋ।

8



ਵਗਦੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ
ਧੋਵੋ।

9



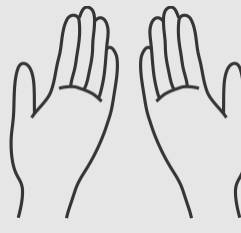
ਪੇਪਰ ਟਾਵਲ ਨਾਲ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸੁਕਾਓ।

10



ਪੇਪਰ ਟਾਵਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ
ਹੋਏ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰੋ।

11



ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ ਹੁਣ ਸਾਫ ਹਨ।

ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ



ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ
15 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਮਲੋ

1



ਸੁੱਕੇ ਹੱਥਾਂ ਦੀਆਂ ਹਥੇਲੀਆਂ 'ਤੇ ਉਤਪਾਦ ਨੂੰ 1 ਜਾਂ 2 ਵਾਰ ਪੰਪ ਕਰੋ।

2



ਹੱਥਾਂ ਦੀਆਂ ਹਥੇਲੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਮਲੋ।

3



ਉਂਗਲੀਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਅਤੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਮਲੋ।

4



ਇੱਕ ਹੱਥ ਦੀ ਹਥੇਲੀ ਨਾਲ ਦੂਸਰੇ ਹੱਥ ਦਾ ਪਿਛਲਾ ਪਾਸਾ ਮਲੋ।

5



ਇੱਕ ਹੱਥ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲੀਆਂ ਦੇ ਪੇਟਿਆਂ ਨੂੰ ਦੂਸਰੇ ਹੱਥ ਦੀ ਹਥੇਲੀ ਵਿੱਚ ਮਲੋ।

6



ਹਰੇਕ ਅੰਗੂਠੇ ਨੂੰ ਦੂਜੇ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਫੜ ਕੇ ਮਲੋ।

7



ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਉਤਪਾਦ ਦੇ ਸੁੱਕਣ ਤੱਕ ਮਲੋ। ਪੇਪਰ ਟਾਵਲਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ।

8



ਸੁੱਕ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ ਸਾਫ ਹਨ।

ਸਰੋਤ:

ਓਟਾਰੀਓ ਏਜੰਸੀ ਫਾਰ ਹੈਲਥ ਪ੍ਰੋਟੈਕਸ਼ਨ ਐਂਡ ਪ੍ਰਮੋਸ਼ਨ (ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਓਟਾਰੀਓ), ਸੂਬਾਈ ਇਨਫੋਕਸੀਅਸ ਡਿਜੀਟਲ ਐਡਵਾਇਜ਼ਰੀ ਕਮੇਟੀ। ਸਾਰੀਆਂ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿਵਸਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਹੱਥ ਦੀ ਸਫਾਈ ਦੇ ਸਰਵੋਤਮ ਅਭਿਆਸ [ਇੰਟਰਨੈੱਟ]. 4th ed. Toronto, ON: Queen's Printer for Ontario; 2014. ਇੱਥੇ ਉਪਲਬਧ:

<https://www.publichealthontario.ca/-/media/documents/bp-hand-hygiene.pdf?la=en>

ਇਸ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਵਿਚਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ 16 ਮਾਰਚ, 2020 ਤੱਕ ਨਵੀਨਤਮ ਹੈ।

©Queen's Printer for Ontario, 2020

COVID-19: ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਧੋਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ/ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ

Ontario 