

ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਧੋਣਾ ਹੈ

ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਨਾਲ

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ 1-4 ਕਦਮਾਂ ਨੂੰ 40-60 ਸਕਿੰਟਾਂ ਦਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

1

ਹੱਥ ਗਿੱਲੇ ਕਰੋ, ਫੇਰ ਸਾਬਣ ਲਗਾਓ



2



ਘੱਟੋ ਘੱਟ 20 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਝੱਗ ਬਣਾਓ। ਹੱਥਾਂ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਅਤੇ ਉਂਗਲਾਂ, ਉਂਗਲਾਂ ਦੇ ਨਹੁੰਆਂ ਅਤੇ ਉਂਗਲਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰਲੀ ਝਿੱਲੀ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ

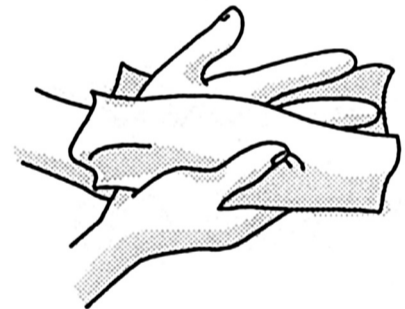
3

ਵਗਦੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਧੋਵੋ



4

ਕਿਸੇ ਸਾਫ਼ ਤੌਲੀਏ, ਜਾਂ ਤਾਜ਼ੇ ਕਾਗਜ਼ੀ ਤੌਲੀਏ ਨਾਲ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸੁਕਾਓ



ਹੱਥਾਂ ਵਾਲੇ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਦੇ ਨਾਲ

1

ਦੋਨਾਂ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਲੇਪ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਫੀ ਸਾਰਾ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਲਗਾਓ



2

ਦੋਵੇਂ ਹੱਥਾਂ ਦੀਆਂ ਸਾਰੇ ਤਲਾਂ ਨੂੰ ਰਗੜੋ



3

ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠਿਆਂ ਰਗੜੋ ਜਦ ਤੱਕ ਕਿ ਖੁਸ਼ਕ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ