

# ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ

ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਗਿਲੇ ਕਰੋ।



ਸਾਬਣ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।



20 ਸੈਕਿੰਡ ਤਕ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਮਲੋ।



ਆਪਣੇ ਨੂੰਹਾਂ ਬੱਲੇ ਲਗੇ ਕਿਟਾਣੂਆਂ ਵੱਲ ਖਾਸ ਧਿਆਨ ਦੇਵੋ।



ਹੱਥਾਂ ਉੱਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਬਣ ਉਤਾਰੋ।



ਪੇਪਰ ਟਾਵਲ ਨਾਲ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਕਾਓ। ਹੱਥ ਧੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਾਣੀ ਦੀ ਟੂਟੀ ਬੰਦ ਕਰਨ ਲਈ ਪੇਪਰ ਟਾਵਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

