

ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਸਫਾਈ Hand Hygiene

AgSafe

ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ ਜਦੋਂ... Always wash your hands when...

ਪਹਿਲਾਂ Before:

- ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ
Before, during, and after preparing food
- ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ
Eating
- ਕੰਮ ਦੁਬਾਰਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵੇਲੇ
Returning to work

ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ After:

- ਬਾਥਰੂਮ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ
Using the washroom
- ਸਿਗਰੇਟ ਪੀਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ
Smoking
- ਖੰਘ, ਛਿੱਕ ਜਾਂ ਨੱਕ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ
Coughing, sneezing, or blowing your nose
- ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ, ਮੂੰਹ ਜਾਂ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ
Touching your face, mouth and eyes
- ਆਮ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ
Touching commonly used items

ਹੱਥ ਧੋਣੇ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ
Handwashing is the most effective way to stop the spread of infection and germs.



ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ
ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਗਿੱਲੇ ਕਰੋ
Wet hands using warm water

ਹੱਥ ਅਤੇ ਗੁੱਟ ਦੇ ਗਹਿਣੇ ਉਤਾਰੋ
Remove hand and wrist jewellery



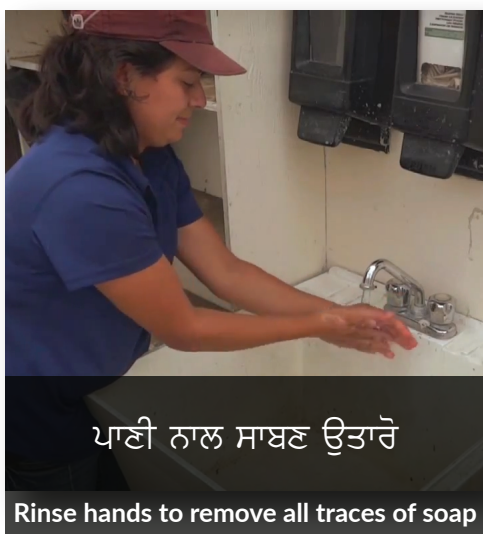
ਸਾਬਣ ਵਰਤੋ
Use soap



20 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਸਾਬਣ ਦੀ ਝੱਗ
ਨਾਲ ਹੱਥ ਧੋਵੋ
Lather hands for at least 20 seconds

ਨਹੁੰਆਂ ਅਤੇ ਚੀਕਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਫਸੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ
ਦਾ ਧਿਆਨ ਦਿਓ

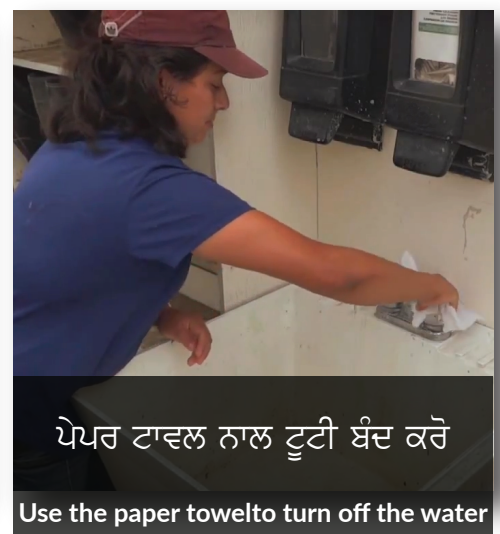
Pay special attention to anything that
may be trapped under nails and in
crevices



ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਸਾਬਣ ਉਤਾਰੋ
Rinse hands to remove all traces of soap



ਪੇਪਰ ਟਾਵਲ ਨਾਲ ਹੱਥ ਸੁੱਕੇ ਕਰੋ
Dry hands with paper towel



ਪੇਪਰ ਟਾਵਲ ਨਾਲ ਟੂਟੀ ਬੰਦ ਕਰੋ
Use the paper towel to turn off the water