

ਹੱਥ ਧੋਣ ਸੰਬੰਧੀ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼

ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਨ ਵਾਲੇ ਰੋਗਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕੋ

1

ਆਪਣੇ ਗਹਿਣੇ ਉਤਾਰ ਦਿਓ। ਚਲਦੇ ਕੋਸੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਗਿੱਲੇ ਕਰੋ।



2

ਥੋੜ੍ਹੀ ਸਾਬਣ ਲਗਾਓ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਮਲ ਕੇ ਝੱਗ ਪੈਦਾ ਕਰੋ।



3

ਹਰੇਕ ਹੱਥ ਦੇ ਸਾਰੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਨੂੰ ਧੋਵੋ। ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 30 ਸਕਿੰਟਾਂ ਤੱਕ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਮਲੋ।



4

ਚਲਦੇ ਕੋਸੇ ਪਾਣੀ ਹੇਠ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਧੋਵੋ। ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸੁਕਾਉਣ ਵੇਲੇ ਪਾਣੀ ਚਲਦਾ ਰਹਿਣ ਦਿਓ।



5

ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਡਿਸਪੋਜੇਬਲ (ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਵਰਤ ਕੇ ਸੁੱਟ ਦੇਣ ਵਾਲਾ) ਤੌਲੀਏ ਨਾਲ ਸੁਕਾਓ।



6

ਉਸ ਤੌਲੀਏ ਨੂੰ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਵਿੱਚ ਲੈ ਕੇ ਪਾਣੀ ਵਾਲੀ ਟੁੱਟੀ ਬੰਦ ਕਰੋ ਅਤੇ ਦਰਵਾਜ਼ਾ ਖੋਲ੍ਹੋ, ਫਿਰ ਉਸ ਤੌਲੀਏ ਨੂੰ ਕੂੜੇ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟ ਦਿਓ।



ਇਸ ਪੋਸਟਰ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਬਾਕਾਇਦਾ ਫ਼ਸਟ ਏਡ ਅਤੇ ਸੀ ਪੀ ਆਰ ਸਿਖਲਾਈ ਦਾ ਬਦਲ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਰੈੱਡ ਕਰਾਸ ਦੇ ਫ਼ਸਟ ਏਡ ਕੇਰਸ ਦਾ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਾਡੀ ਫ਼ਸਟ ਏਡ ਐਪ ਮੁਫ਼ਤ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰੋ:

myrc.redcross.ca | 1.877.356.3226 | redcross.ca/apps

