



COVID-19 ਦੇ ਫੈਲਾਅ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ।



1

ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਗਰਮ ਪਾਣੀ
ਨਾਲ ਗਿੱਲਾ ਕਰੋ



2

ਸਾਬਣ ਲਗਾਓ



3

ਘੱਟੋ-ਘੱਟ
20 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ
ਜ਼ਰੂਰ ਧੋਵੋ:



4

ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਚੰਗੀ
ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਵੋ



5

ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਪੇਪਰ
ਟਾਵਲ ਨਾਲ ਚੰਗੀ
ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਕਾਓ



6

ਪੇਪਰ ਟਾਵਲ ਦੀ
ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਟੂਟੀ
ਬੰਦ ਕਰੋ



ਦੋ ਨਾਂ ਹੱਥਾਂ
ਦੀ ਹਥੇਲੀ
ਅਤੇ ਪਿਛਲਾ
ਪਾਸਾ ਧੋਵੋ



ਉਂਗਲੀਆਂ ਦੇ
ਵਿਚਕਾਰੋ ਧੋਵੋ



ਨਹੁੰਆਂ ਨੂੰ
ਅੰਦਰੋ ਧੋਵੋ



ਅਤੇ ਅੰਗੂਠੇ
ਧੋਵੋ।

☎ 1-833-784-4397

@canada.ca/le-coronavirus