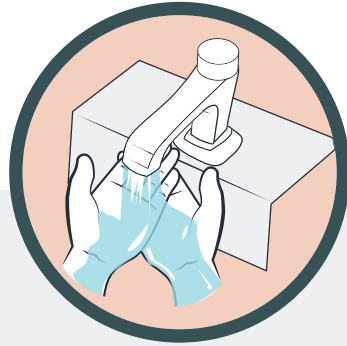
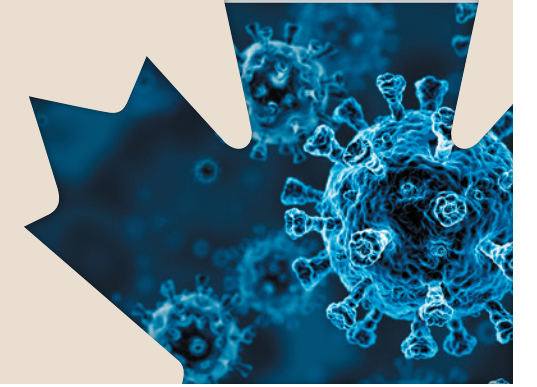


ਕੋਵਿਡ-19 ਦਾ ਫੈਲਾਅ ਰੋਕੋ: ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ ਇਨਫੋਗ੍ਰਾਫਿਕ

PENDJABI / PUNJABI



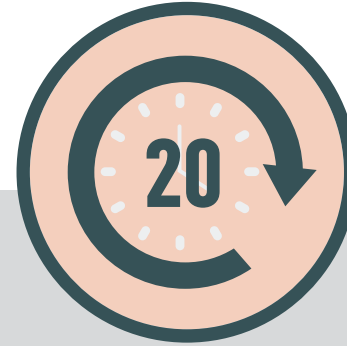
ਕਦਮ 1:

ਹੱਥ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਗਲਿਓ ਕਰੋ।



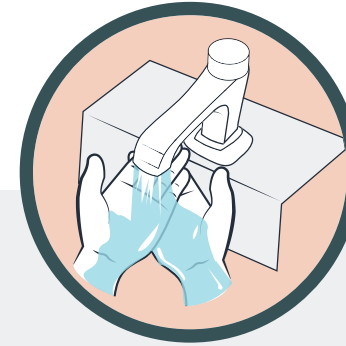
ਕਦਮ 2:

ਸਾਬਣ ਲਾਓ।



ਕਦਮ 3:

ਹੱਥ ਪਾਣੀ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਕਰਕੇ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 20 ਸਕਿੰਟ ਲਈ ਮਲੋ (ਹਥੇਲੀਆਂ, ਹੱਥ ਦਾ ਪਛਿਲਾ ਪਾਸਾ, ਉਂਗਲਾਂ ਵਚਿਕਾਰ, ਅੰਗੂਠਾ ਅਤੇ ਨੌਹਾਂ ਦੇ ਥੱਲੇ)।



ਕਦਮ 4:

ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਧੋਵੋ।



ਕਦਮ 5:

ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਪਰ ਟਾਵਲ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਸੁਕਾਓ।



ਕਦਮ 6:

ਪੇਪਰ ਟਾਵਲ ਨਾਲ ਹੀ ਟੂਟੀ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ।



ਜੇ ਸਾਬਣ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 60% ਐਲਕੋਹਲ ਵਾਲਾ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਵਰਤੋ। ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਇਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਰਗੜੋ (ਜਿਵੇਂ ਕਦਮ 3 ਵਚਿ ਦਰਸਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ), ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹ ਸੁੱਕ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੇ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ: ☎ 1-833-784-4397 @ Canada.ca/le-coronavirus