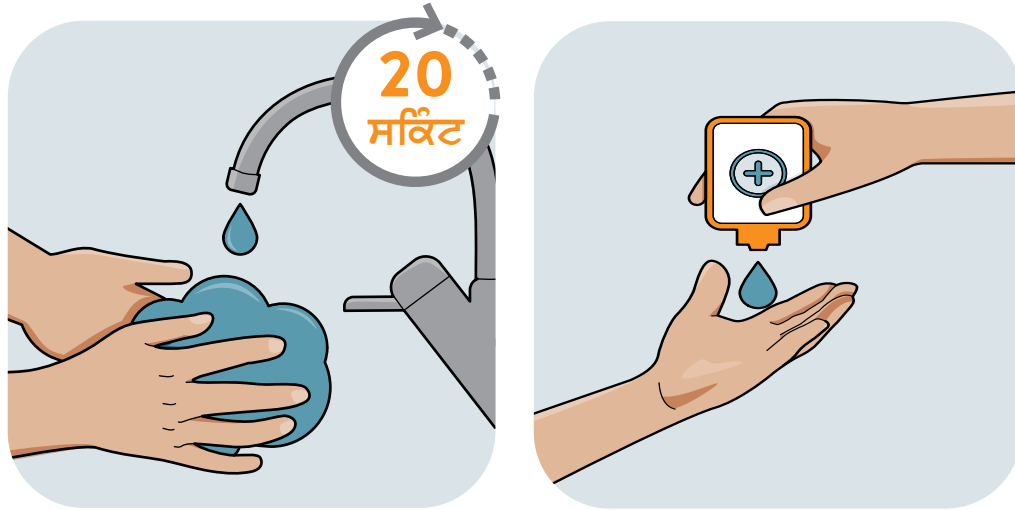


ਛੂਤ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਥਾਮ ਕਰੋ



ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਅਕਸਰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ 20 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਧੋਵੋ।
ਜੇ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਅਲਕੋਹਲ ਵਾਲਾ ਹੈਂਡ ਸੈਨੇਟਾਈਜ਼ਰ
ਵਰਤੋ।

ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ:

- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚੋ
- ਬਰੇਕ 'ਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿਚ
- ਵਾਸ਼ਰੂਮ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ
- ਅਜਿਹੀ ਨਗਦੀ ਜਾਂ ਹੋਰ ਸਾਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਿਹੜੀ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਆਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ
- ਸਾਂਝੇ ਸੰਦਾਂ ਅਤੇ ਸਾਜ਼-ਸਾਮਾਨ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿਚ
- ਮਾਸਕ ਜਾਂ ਨਿੱਜੀ ਹਿਫਾਜ਼ਤ ਦਾ ਹੋਰ ਸਾਜ਼-ਸਾਮਾਨ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿਚ