

HOW TO HAND WASH

1. Wet hands with warm (not hot or cold) running water.
ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਨਿੱਘੇ (ਗਰਮ ਜਾਂ ਠੰਢੇ ਨਹੀਂ) ਵਗਦੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਗਿੱਲਾ ਕਰੋ।



2. Apply liquid or foam soap to your hands.
ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ 'ਤੇ ਤਰਲ ਜਾਂ ਫੋਮ ਸਾਬਣ ਲਗਾਓ।



3. Lather soap covering all surfaces of hands for 20-30 seconds
ਸਾਬਣ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਝੱਗ ਬਣਾਓ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥਾਂ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਸਤਹਾਂ ਨੂੰ 20-30 ਸਕਿੰਟ ਲਈ ਢੱਕੇ।



4. Rinse your hands under running water thoroughly.
ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਵਗਦੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਵੋ।



5. Pat hands dry thoroughly with paper towel.
ਕਾਗਜ਼ ਦੇ ਤੌਲੀਏ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁੱਕਾ ਕਰੋ।



6. Use paper towel to turn off the tap.
ਟੂਟੀ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਕਾਗਜ਼ ਦੇ ਤੌਲੀਏ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

