



CORONAVIRUS

ਅਪਣੇ ਹੱਥ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ

20 ਸੈਕਿੰਟ ਲਈ ਧੋਵੋ ਜੀ।

ਹਮੇਸ਼ਾ ਅਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਬਣ ਜਾਂ ਫਿਰ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ (ਰੋਗਾਣੂ ਨਾਸ਼ਕ) ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਸਾਫ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ,

- ✓ ਘਰ ਜਾਂ ਕੰਮ ਤੇ ਜਾਂਦੇ ਵੇਲੇ।
- ✓ ਖੰਗ ਦੇ ਵੇਲੇ, ਛਿੱਕ ਦੇ ਵੇਲੇ, ਨੱਕ ਸਾਫ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ।
- ✓ ਪ੍ਰਸ਼ਾਦਾ ਛਕਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ, ਪ੍ਰਸ਼ਾਦਾ ਤਿਆਰ ਕਰਦੇ ਅਤੇ ਵਰਤਾਉਂਦੇ ਵੇਲੇ।

ਅਪਣਾ ਅਤੇ ਹੋਰਨਾ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖੋ।