



# COVID-19 کے پھیلاؤ کو کم کریں۔ اپنے ہاتھوں کو دھوئیں۔



1

ہاتھوں کو گنگے  
پانی سے گیلا کریں



2

صابن لگائیں



3

کم از کم 20 سیکنڈ  
تک، دھونے کو  
یقینی بنائیں:



4

اچھی طرح پانی  
بہائیں



5

ہاتھوں کو کاغذی  
تولیے سے اچھی  
طرح خشک کریں



6

کاغذی تولیہ  
استعمال کر کے نلکا  
بند کریں



ہر ہاتھ کی ہتھیلی  
اور پشت



انگلیوں کے بیچ



ناخنوں کے نیچے



انگوٹھے

1-833-784-4397

@canada.ca/coronavirus

