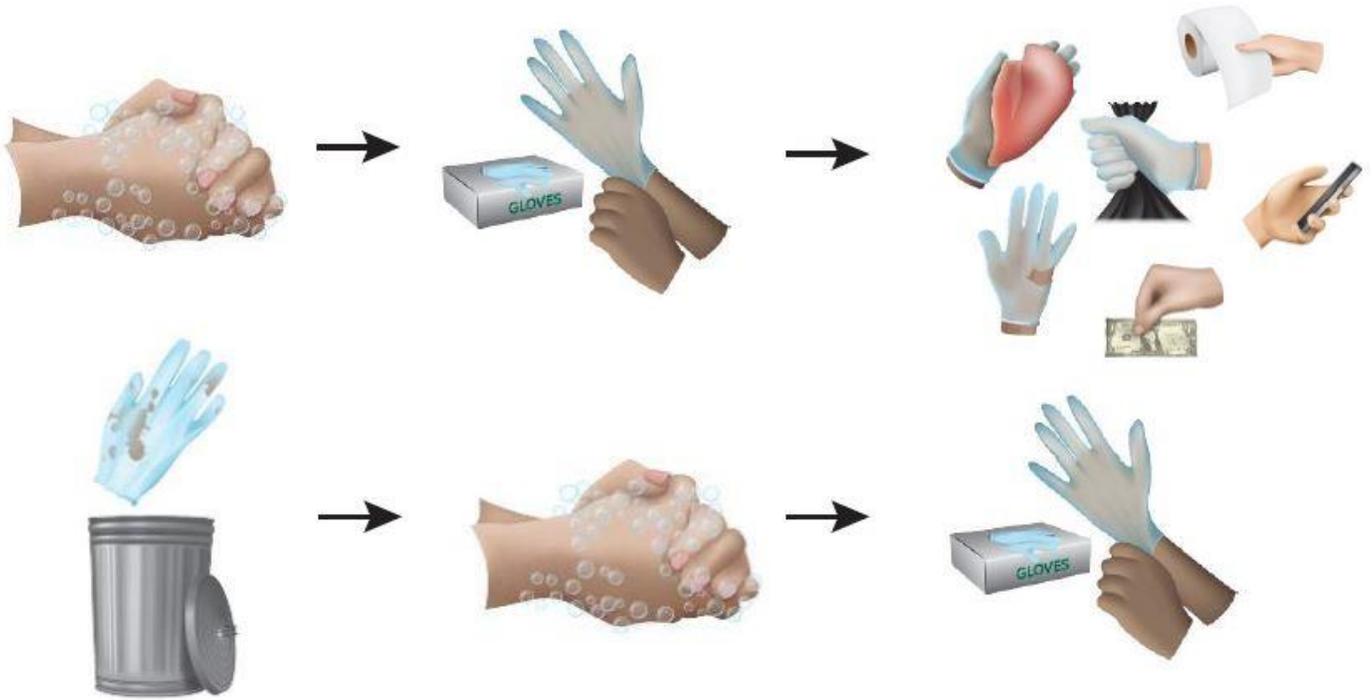


# ਦਸਤਾਨਿਆਂ ਦੀ ਸਹੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਬਾਰੇ

ਦਸਤਾਨਿਆਂ ਦੀ ਸਹੀ ਵਰਤੋਂ ਗੰਦਗੀ ਦੇ ਫੈਲਾਅ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਦਾ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਤਰੀਕਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਦਾ ਇੱਕ ਚੀਜ਼ ਤੋਂ ਦੂਜੀ ਤੱਕ ਫੈਲਾਅ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਜਦੋਂ ਉਹ ਖਰਾਬ ਜਾਂ ਦੂਸ਼ਿਤ ਹੋ ਜਾਣ ਤਾਂ ਦਸਤਾਨੇ ਬਦਲ ਦਿਓ। ਦਸਤਾਨੇ ਹਰ ਵਾਰ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਸੁੱਟ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣੇ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹਨ। ਕਦੇ ਵੀ ਦਸਤਾਨੇ ਨਾ ਧੋਵੋ ਜਾਂ ਦੁਬਾਰਾ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ।

ਹਰ ਵਾਰ ਦਸਤਾਨੇ ਬਦਲਣ 'ਤੇ ਹੈਂਡਵਾਸ਼ ਵਾਲੇ ਸਿੰਕ 'ਤੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ। ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਹੱਥ ਧੋਵੋ, **10-15** ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਰਗੜੋ। ਹੱਥ ਧੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਫ਼ ਦਸਤਾਨਿਆਂ ਨੂੰ ਨਾ ਛੂਹੋ।



## ਇਹ ਕੰਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੱਥ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਦਸਤਾਨੇ ਬਦਲੋ:

- ਰੈਸਟਰੂਮ ਜਾਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ
- ਕੰਮ ਬਦਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ
- ਰਸੋਈ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ
- ਪੈਸੇ ਛੂਹਣ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ
- ਜੇਕਰ ਦਸਤਾਨੇ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਣ
- ਕੱਚੇ ਮੀਟ, ਸਮੁੰਦਰੀ ਭੋਜਨ, ਜਾਂ ਅੰਡੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ
- ਦੂਸ਼ਿਤ ਸਤਹਾਂ ਜਾਂ ਫਰਸ਼ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ
- ਕੂੜੇਦਾਨ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਾਂ ਕੂੜੇ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਸੁਟਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ
- ਫੋਨ 'ਤੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਬ੍ਰੇਕ ਲੈਣ, ਜਾਂ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ
- ਵਾਲਾਂ, ਚਿਹਰੇ ਜਾਂ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ

'ਚੰਗੇ ਦਸਤਾਨੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ' ਵਿੱਚ ਸੇਧ ਕੀਤੀ ਗਈ ਜੋ ਗਿਆਟਾਕੋਮਾ-ਪੀਅਰਸ ਕਾਉਂਟੀ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ (Tacoma-Pierce County Health Department) / CC BY-NC 4.0 ਦੁਆਰਾ ਕਰਵਾਈ ਗਈ। ਫੋਟੋ ਕ੍ਰੈਡਿਟ।



**SNOHOMISH  
COUNTY**  
HEALTH DEPARTMENT

Punjabi 5.13.24

**ਭੋਜਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (Food Safety Program)**

3020 Rucker Avenue, Suite 104, Everett, WA 98201-3900

Food.Safety@snoco.org • 425.339.8730

SHD-FoodIllnessComplaints@snoco.org • 425.339.8680