

ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਹੱਥ ਧੋਣ ਦੀ ਤਕਨੀਕ

ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਹੱਥ ਧੋਣ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਮਿਲੀ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਮਰੱਥ ਹੋਣ ਵੱਜੋਂ ਪੁਸ਼ਟੀ ਹੋਈ ਹੋਵੇ। ਇਹ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਉਸ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਕੱਚੇ ਅਤੇ ਖਾਣ-ਲਈ-ਤਿਆਰ ਭੋਜਨਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਆਪਸੀ ਦੁਸ਼ਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੋਵੇ।

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਕਦਮ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੇ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ:

ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗਿੱਲਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਤਰਲ ਸਾਬਣ ਲਾਓ*

ਮਲਣ ਦੇ ਕਦਮ

1

ਝੱਗ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਹਥੇਲੀ ਦੇ ਨਾਲ ਹਥੇਲੀ ਮਲੋ।



2

ਇੱਕ ਹੱਥ ਦੀ ਹਥੇਲੀ ਨੂੰ ਦੂਜੇ ਹੱਥ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਅਤੇ ਉਂਗਲਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਮਲੋ। ਫੇਰ ਦੂਜੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਦੁਹਰਾਓ।



3

ਉਂਗਲਾਂ ਨੂੰ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਫਸਾ ਕੇ ਹਥੇਲੀ ਨਾਲ ਹਥੇਲੀ ਮਲੋ।



4

ਉਂਗਲਾਂ ਨੂੰ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਫਸਾ ਕੇ ਉਂਗਲਾਂ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਨੂੰ ਦੂਜੇ ਹੱਥ ਦੀ ਹਥੇਲੀ ਨਾਲ ਮਲੋ। ਫੇਰ ਦੂਜੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਦੁਹਰਾਓ।



5

ਅੰਗੂਠੇ ਨੂੰ ਦੂਜੇ ਹੱਥ ਦੀ ਹਥੇਲੀ ਵਿੱਚ ਫੜ ਕੇ ਘੁੰਮਾਓ। ਫੇਰ ਦੂਜੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਦੁਹਰਾਓ।



6

ਬੰਦ ਉਂਗਲਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਹਥੇਲੀ ਉੱਪਰ ਅੱਗੇ ਅਤੇ ਪਿੱਛੇ ਮਲੋ। ਫੇਰ ਦੂਜੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਦੁਹਰਾਓ।



ਸਾਬਣ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਪਾਣੀ ਦੇ ਨਾਲ ਧੋ ਦਿਓ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਵਾਰ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਤੌਲੀਏ ਦੇ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸੁਕਾਓ*।

ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਧੋਤੇ ਹੋਏ ਹੱਥ ਦੁਬਾਰਾ ਟੂਟੀਆਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਟੂਟੀਆਂ ਬੰਦ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਵਾਰ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਤੌਲੀਏ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਧਿਆਨ ਦੇਵੋ: ਜੇ ਧੋਣ ਦੇ ਬਾਅਦ, ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ ਸਾਫ਼ ਦਿਖਾਈ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਹੱਥ ਧੋਣ ਦੀ ਤਕਨੀਕ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਨਹੀਂ ਸੀ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਇਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

*ਇਹਨਾਂ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਸਧਾਰਨ ਕੁੱਕਸੇਫ਼ ਤਰੀਕੇ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵੱਜੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਆਪਰੇਟਰ ਵਿਕਲਪਕ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਬਸ਼ਰਤ ਉਹ ਬਰਾਬਰ ਦੀ ਸਫਾਈ ਵਾਲੇ ਨਤੀਜੇ ਦੇਣ।