



## ਕਰੋਨਾ ਵਾਈਰਸ ਦੇ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਅਤੇ ਰੋਕਥਾਮ ਦੇ ਉਪਾਅ

- ਸਰਵਜਨਕ ਥਾਵਾਂ ਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਹੋਣ ਅਤੇ ਖੁੱਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਜਾਂ ਇਕੱਠੇ ਹੋਣ ਦੀ ਸਖਤ ਮਨਾਹੀ ਹੈ
- ਕਿਤੇ ਆਉਣ ਜਾਣ ਦੀ ਸਖਤ ਪਾਬੰਦੀ ਹੈ, ਸਿਵਾਏ ਕੰਮਕਾਰ ਦੇ ਉਸਦੇ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਵਲੋਂ ਜਾਂ ਮਾਲਕ ਵਲੋਂ ਦਿੱਤਾ ਪੇਪਰ ਹੋਣਾ ਲਾਜ਼ਵੀ ਹੈ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਸਖਤ ਲੋੜ ਵਾਸਤੇ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਕਾਰਨਾਂ ਦੇ ਲਈ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ (ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਦੇ ਅਧੀਨ, ਸਵੈ ਪ੍ਰਮਾਣੀਕਰਨ (ਸਰਟੀਫੀਕੇਟ) ਹੋਣਾ ਲਾਜ਼ਵੀ ਹੈ, ਜੇਕਰ ਕਿਤੇ ਜਾਂਚ ਪੜਤਾਲ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਹੋਣਾ ਲਾਜ਼ਵੀ ਹੈ) ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਘਰ ਰਹਿਣਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਣਾ ਹੈ (ਸਮੇਤ ਦੇਸਤ ਅਤੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ)
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸਾਹ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਅਤੇ ਬੁਖਾਰ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ ( $37.5^{\circ} \text{C}$  ਤੋਂ ਵੱਧ) ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲੀ ਸਹਾਇਤਾ (ਪਰੋਟੋ ਸਕੇਰਸੋ) ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਜਾਣ ਦੀ ਮਨਾਹੀ ਹੈ ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਸਿਫਾਰਸ਼ (ਹੁਕਮ) ਹੈ ਕਿ ਘਰ ਦੇ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰਹੋ ਅਤੇ ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਸਮਾਜਿਕ ਸੰਪਰਕ ਸੀਮਿਤ ਕਰੋ; ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਖੁਦ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨੰਬਰ 800033033 ਜਾਂ 112 ਤੇ
- ਉਹਨਾਂ ਉੱਪਰ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਦੀ ਸਖਤ ਪਾਬੰਦੀ ਹੈ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਵਿੱਚ ਪੋਸਟਿਬ ਪਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ

## ਸਫਾਈ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਉਪਾਅ

ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਅਕਸਰ ਧੋਵੋ

ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਕੋਲ ਬਿਲਕੁਲ ਵੀ ਨੇੜੇ ਨਾ ਜਾਓ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਾਹ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ

ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਹੱਥ ਨਾ ਮਿਲਾਓ ਅਤੇ ਜੱਫੀ ਨਾ ਪਾਓ

ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਕੋਲੋਂ ਇੱਕ ਮੀਟਰ ਦਾ ਫਾਂਸਲਾ ਰੱਖੋ

ਸਾਹ ਦੀ ਸਫਾਈ (ਛਿੱਕਣ ਅਤੇ ਜਾਂ / ਖੰਘਣ ਸਮੇਂ ਪੇਪਰ (ਕਾਰਤੇ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਮੂੰਹ ਦਾ ਲਾਵ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਨਾ ਲੱਗੇ)

ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਜੁਠੀ ਬੋਤਲ, ਗਲਾਸੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ

ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ, ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਨਾ ਲਗਾਓ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਾਂਸੀ ਅਤੇ ਛਿੱਕ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਨੱਕ ਨੂੰ ਢੱਕ ਕੇ ਰੱਖੋ

ਕਲੋਰੀਨ ਜਾਂ ਅਲਕੋਹਲ ਅਧਾਰਤ ਕੀਟਾਨਾਸ਼ਕ ਨਾਲ ਸਤਹ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ