



# ਕੋਵਿਡ-19 ਨੋਵਲ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ

## ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਫੈਲਾਅ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ

ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਸੀਮਾ ਹਲਕੇ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਬੁਖਾਰ, ਖੰਘ, ਨੱਕ ਵਗਣਾ ਅਤੇ ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਦਰਦ) ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਗੰਭੀਰ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਅਤੇ ਸਾਹ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ) ਤੱਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

### ਖੁਦ ਨੂੰ ਅਤੇ ਹੋਰਾਂ ਨੂੰ ਬਚਾਓ



ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹੀ-ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਬਾਅਦ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 15 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਧੋਵੋ।



ਹੱਥ ਮਿਲਾਉਣ ਅਤੇ ਜੱਫੀ ਪਾ ਕੇ ਮਿਲਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।



ਖੰਘਣ ਜਾਂ ਛਿੱਕਣ ਵੇਲੇ ਮੂੰਹ ਢੱਕੋ। ਆਪਣੇ ਹੱਥ 'ਤੇ ਨਹੀਂ, ਬਲਕਿ ਬਾਂਹ ਜਾਂ ਕੂਹਣੀ ਵਿੱਚ ਖੰਘੋ।



ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਜਨਤਕ ਜਗ੍ਹਾ ਵਿੱਚ ਇਮਾਰਤ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾਉਣੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਮਾਸਕ ਪਾਓ।



ਜੇ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਤਾਂ ਘਰ ਰਹੋ, ਭਾਵੇਂ ਲੱਛਣ ਹਲਕੇ ਹੀ ਹੋਣ। ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਓ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਹੋਰ ਮੈਂਬਰਾਂ ਤੋਂ ਇਕੱਲਤਾ ਬਣਾਈ ਰਖੋ।



ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ, ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਨਾ ਛੂਹੋ।



ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 2 ਮੀਟਰ (6 ਫੁੱਟ) ਦੂਰ ਰਹੋ।



ਚੀਜ਼ਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਨਾ ਕਰੋ।