

ਸਾਹ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਜਵਿੰ ਕੀ COVID-19 ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਚਿ ਮਦਦ ਕਰੇ।

ਬਿਮਾਰ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਨੇੜਲੇ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਬਚੋ



ਅਪਣੀ ਖੰਘ ਤੇ ਛਕਿ ਨੂੰ ਰੁਮਾਲ ਨਾਲ ਢਕੇ ਅਤੇ
ਫਰਿ ਉਸ ਰੁਮਾਲ ਨੂੰ ਕੂੜੇਦਾਨ ਵਚਿ ਸੁਟ ਦੇਓ



ਆਪਣੇ ਕਨ ਨਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ
ਵਾਰ ਵਾਰ ਛੁਹਣ ਤੋਂ ਬਚੋ



ਵਾਰ ਵਾਰ ਛੁਹੇ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ
ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ



ਅਪਣੇ ਹੁਥ ਸਬੂਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ
ਘਟੇ ਘਟ 20 ਸੈਕੰਡ ਲਈ ਧੋਵੋ



ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਤੇ ਘਰ ਵਚਿ ਰਹੋ। ਬਿਮਾਰ
ਹੋਣ ਤੇ ਜੰਤਕ ਤੌਰ ਤੇ ਬਾਹਰ ਨਾ ਜਾਓ।



ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਫਲੂ ਦੇ ਲਛਨ ਹਨ ਤਾਂ
ਫੇਸ ਮਾਸਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਅਤੇ
ਦੂਸਰੇ ਨੂੰ ਸੰਕਰਮਣ ਤੋਂ ਪ੍ਰਰੋਜ਼ ਕਰੋ



ਭੀੜ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਅਤੇ ਬੋਲੋੜੀ ਯਾਤਰਾ ਤੋਂ ਬਚੋ।

