

# ਸਾਡੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿੱਚ ਕੋਵਿਡ 19 ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ



## ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?

ਕੋਵਿਡ 19 ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਦੇ ਉਪਾਵਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਘਰ ਰਹੋ।



### ਹੱਥ - ਧੋਣਾ

ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 20 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਧੋਵੋ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਹਰ ਕੋਈ ਸਮਝਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਣਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਇਸ ਵੀਡੀਓ ਨੂੰ ਵੇਖੋ: ਹੱਥ ਧੋਣ ਵਾਲੇ ਹੀਰੋ

[Handwashing Heroes](#)



### ਮਾਸਕ ਪਾਓ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲੈਣ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਰਿਆਨੇ ਜਾਂ ਕੰਮ ਲਈ ਆਪਣੇ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਹ ਯਕੀਨ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ 3 ਲੇਅਰ ਮਾਸਕ ਪਾ ਕੇ ਹੀ ਜਾਓ। ਮਾਸਕਿੰਗ ਦੇ ਇਸ ਪੋਸਟਰ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ।

[poster](#)



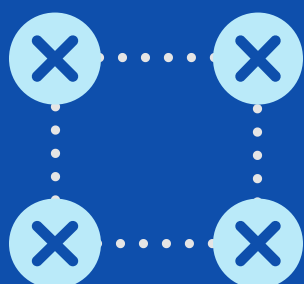
### ਦੂਰੀ ਬਣਾਓ

ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ 2 ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਰੀ ਰੱਖੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਤੇ ਜਾਂ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਇਕ ਕਰਿਆਨੇ ਦੀ ਦੁਕਾਨ ਤੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਅਤੇ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਇਹ ਦੂਰੀ ਰੱਖੋ।



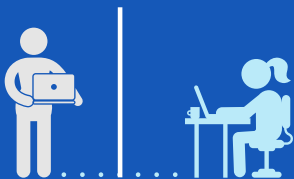
### ਕੋਈ ਮਹਿਮਾਨ ਨਹੀਂ

ਮਹਿਮਾਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰ ਆਉਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਨਾ ਦਿਓ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਯਾਦ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਫੋਨ ਤੇ ਫੇਸਟਾਈਮ ਕਰੋ ਜਾਂ ਜੂਮ ਜਾਂ ਗੂਗਲ ਮੀਟਿੰਗ ਕਰੋ।



### ਫਰਸ਼ ਉਪਰ ਲਾਏ ਨਿਸ਼ਾਨ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਤੇ ਜਾਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਬਾਹਰ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਫਰਸ਼ ਉਪਰ ਲਾਏ ਨਿਸ਼ਾਨਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।



### ਦੁਬਾਰਾ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਕਰੋ

ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਮਾਲਕ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਕੀ ਇੱਕ ਪਲੈਕਸੀਗਲਾਸ ਲਾ ਕੇ ਅਲੱਗ ਹਿੱਸਾ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਇਹ ਯਕੀਨ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਮਾਲਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੀਪੀਈ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤਿੰਨ ਲੇਅਰ ਵਾਲਾ ਮਾਸਕ, ਫੇਸ ਸ਼ੀਲਡ ਅਤੇ ਦਸਤਾਨੇ।



### ਆਪੋ ਸਾਹਮਣੇ ਨਾ ਮਿਲਣਾ

ਜਦੋਂ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਘਰ ਤੋਂ ਕੰਮ ਕਰੋ। ਜੇ ਇੱਕ ਮੀਟਿੰਗ ਬੁਲਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਥੇ ਸਾਈਟ ਤੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਵਰਚੁਅਲ ਮੀਟਿੰਗ ਕਰੋ।



### ਇਕੱਠੇ ਮਿਲ ਕੇ, ਅਸੀਂ ਇਸ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ!

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਡੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਖਤ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ! ਆਪਣੇ ਫੋਨ ਤੇ ਕੋਵਿਡ ਅਲਰਟ ਐਪ ਨੂੰ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰਨ ਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖੋ!