

# ਖੁੱਲੇ ਰਹਿਣ ਵਿਚ ਸਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਤਾਂ ਇਕ ਵੱਖਰੇ ਬੈਡਰੂਮ ਵਿਚ ਰਹੋ



ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਹਲਕੇ ਹਨ, ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਤੋਂ ਅਲਗਾਅ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਬਿਮਾਰ ਨਾ ਹੋਣ।

- ਵੱਖਰੇ ਬੈਡਰੂਮ ਵਿਚ ਰਹੋ ਅਤੇ ਸੌਣੇ।
- ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਵੱਖਰਾ ਬਾਥਰੂਮ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ।
- ਜਿਸ ਵੀ ਸਤਹ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਛੂੰਹਦੇ ਹੋ ਉਸ ਨੂੰ ਸੈਨਿਟਾਇਜ਼ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕ ਜਾਂ ਦੋ ਮਿੰਟ ਲਈ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਨੇੜੇ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਕ ਮਾਸਕ ਪਾਓ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਰੱਖੋ।
- ਵੱਖਰੀ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਖਾਓ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਬਰਤਨ ਸਾਂਝੇ ਨਾ ਕਰੋ।

ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਮਿਲੋ



ਇਨਡੋਰ ਸਮਾਜਿਕ ਇਕੱਠਾਂ ਨਾਲ ਕੋਵਿਡ ਵਾਇਰਸ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਫੈਲ ਰਿਹਾ ਹੈ।

- ਬਾਹਰੀ ਸੈਟਿੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਮਿਲੋ ਜੁਲੇ: ਫਾਇਰਪਿੱਟ ਦੇ ਨੇੜੇ ਡਿੱਕ ਲਓ, ਸਾਡੇ ਚਿੜੀਆਖਰ ਵਿੱਚ ਆਓ, ਅਤੇ ਪਾਰਕਾਂ ਅਤੇ ਸਕੇਟਿੰਗ ਰਿੰਕਾਂ ਦਾ ਅਨੰਦ ਲਓ।
- ਭੀੜ ਵਾਲੇ ਬਾਹਰੀ ਖੇਤਰਾਂ ਤੋਂ ਗੁਰੇਜ਼ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਭਾਵੇਂ ਹਲਕੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨਾਲ, ਤਾਂ ਬਾਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਨਾ ਮਿਲੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਾਰਪੂਲ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਤਾਂ ਮਾਸਕ ਪਾਓ



ਸਹਿਕਰਮੀਆਂ ਨਾਲ ਡਰਾਈਵ ਕਰਨਾ ਕੋਵਿਡ-19 ਐਕਸਪੋਜ਼ਰ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ।

- ਇੱਕ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨੋ ਅਤੇ ਜਿੱਥੋਂ ਤੱਕ ਹੋ ਸਕੇ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਬੈਠੋ।
- ਵਾਹਨ ਦੇ ਅੰਦਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।
- ਵਾਹਨ ਦੀਆਂ ਅਕਸਰ ਛੂਹੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਤਹਾਂ ਨੂੰ ਸੈਨਿਟਾਇਜ਼ ਕਰੋ।