

NUOVO CORONAVIRUS

MINISTERO DELLA SALUTE

ਕਰੋਨਾ ਵੀਰਸ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਜਰੂਰੀ ਹਦਾਇਤਾਂ

1- ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਥੋੜੀ-ਥੋੜੀ ਦੇਰ ਬਾਅਦ ਜਰੂਰ ਧੋਵੋ

2- ਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਜਿਆਦਾ ਨੇੜੇ ਨਾ ਜਾਓ

3- ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਨੱਕ, ਅੱਖਾਂ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਨਾ ਛੂਹੋ

4- ਛਿੱਕਣ ਅਤੇ ਖੰਗਣ ਲੱਗੇ ਆਪਣਾ ਮੂੰਹ ਢੱਕ ਕੇ ਰੱਖੋ

5- ਬਿਨਾਂ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦੇ ਕਿਸੇ ਤਰਾਂ ਦੀ ਅੰਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਦਵਾਈ ਨਾ ਖਾਓ

6- ਆਪਣੇ ਘਰ ਅਤੇ ਉਹ ਜਗਾ ਜਿਸ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਉਸ ਨੂੰ ਕਲੋਰੀਨ ਜਾਂ ਅਲਕੋਲ ਨਾਲ ਸਾਫ ਕਰੋ

7- ਮਾਸਕ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਸਿਰਫ ਉਦੇ ਹੀ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗੇ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਬਿਮਾਰ ਦੀ ਦੇਖ ਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ

8- ਚੀਨ ਵਿੱਚ ਬਣਿਆ ਸਮਾਨ ਜਾਂ ਚੀਨ ਤੋਂ ਆਏ ਪਾਰਸਲ ਖਤਰਨਾਕ ਨਹੀਂ ਹਨ

9- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੰਘ ਅਤੇ ਬੁਖਾਰ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਪਿਛਲੇ 14 ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਚੀਨ ਤੋਂ ਵਾਪਸ ਆਏ ਹੋ ਤਾਂ 1500 ਨੰਬਰ ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ

10- ਪਾਲਤੂ ਅਤੇ ਘਰੇਲੂ ਜਾਨਵਰ ਜਿਵੇਂ ਕੁੱਤਾ ਅਤੇ ਬਿੱਲੀ ਨਾਲ ਇਹ ਵਾਇਰਸ ਨਹੀਂ ਫੈਲਦਾ