

NUOVO CORONAVIRUS

MINISTERO DELLA SALUTE

ਕਰੋਨਾ ਵੀਰਸ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਦਾਇਤਾਂ

- 1- ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਥੋੜੀ-ਥੋੜੀ ਦੇਰ ਬਾਅਦ ਜ਼ਰੂਰ ਧੋਵੋ
- 2- ਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾ 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 ਅੰਟੀਬਾਇਟਿਕ 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 ਉਦੋਂ 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