

ਕੋਵਿਡ-19 | ਫੈਲਾਅ ਨੂੰ ਰੋਕੋ

ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਤੇ ਹੋਰਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਵਿ ਕਰੀਏ

- ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਅਕਸਰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ (ਘੱਟੋ ਘੱਟ 20 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ)
- ਆਪਣੇ ਚਹਿਰੇ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ
- ਹੱਥ ਮਲਿਆਉਣ, ਜੱਫੀ ਪਾਉਣ ਜਾਂ ਚੁੰਮਣ ਦੁਆਰਾ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਨਮਸਕਾਰ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰੋ
- ਸਮੂਹਾਂ ਨਾਲ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਨੇੜਲਾ ਸੰਪਰਕ, ਖਾਸਕਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਬਿਮਾਰ ਹਨ ਆਪਣਾ ਸੰਪਰਕ ਸੀਮਤ ਕਰੋ (ਘੱਟੋ ਘੱਟ 2 ਮੀਟਰ)
- ਸਾਰੀਆਂ ਗੈਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਅਤੇ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਯਾਤਰਾਵਾਂ ਨੂੰ ਰੱਦ ਕਰੋ
- ਵੱਧ-ਛੁਹੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਸਤਹ ਅਕਸਰ ਸਾਫ ਕਰੋ

ਵੇਖਣ ਵਾਲੇ ਲੱਛਣ:



ਬੁਖਾਰ



ਖੰਘ



ਗਲਾ ਖਰਾਬ



ਸਾਹ ਛੁੱਟਣੇ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ

- ਘਰ ਰਹੋ (ਭਾਵੇਂ ਲੱਛਣ ਹਲਕੇ ਹੋਣ)
- ਖੰਘ ਅਤੇ ਛਕਿ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਕੂਹਣੀ ਨਾਲ ਢਕੋ
- ਪਹਿਲਾਂ ਕਾਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਮੁਲਾਕਾਤ ਨਾ ਕਰੋ

ਘਰ ਰਹੋ, ਫੈਲਾਅ ਨੂੰ ਰੋਕੋ

ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ, canada.ca/coronavirus ਤੇ ਜਾਓ

