



ਅਸੀਂ ਅਜੇ ਤੱਕ ਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਹਰਾ ਸਕੇ!

ਸਾਡੇ ਸਮਾਜ ਵਿਚ ਅਜੇ ਵੀ ਕੋਵਿਡ-19 ਹੈ।

ਇਸਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਦਾ ਇਕੋ ਇਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਇਸਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣਾ ਸਾਡੇ ਵਿਚੋਂ ਹਰ ਇਕ ਕੋਲ ਇਸ ਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਹਰਾਉਣ ਦੀ ਤਾਕਤ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਯੋਗਦਾਨ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ...



2 ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਰੀ ਰੱਖੋ

ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਜਾਂ ਬਸਲ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ 2 ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਰੀ 'ਤੇ ਰਹੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਜ਼ਦੀਕ ਜਾਣਾ ਪਵੇ, ਤਾਂ 1 ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਰੀ ਜ਼ਰੂਰ ਰੱਖੋ, ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸਮੇਂ ਲਈ ਉਸਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕ ਰਹੋ, ਉਸਦੇ ਮੂੰਹ ਕੋਲ ਮੂੰਹ ਨਾ ਲਿਜਾਓ ਅਤੇ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਢਕ ਕੇ ਰੱਖੋ।



ਆਪਣਾ ਮੂੰਹ ਢਕੋ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ੌਂਪਿੰਗ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਪਬਲਿਕ ਟਰਾਂਸਪੋਰਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ 2 ਮੀਟਰ ਤੋਂ ਘੱਟ ਦੂਰੀ ਤੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ।



ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਲਗਾਤਾਰ ਧੋਂਦੇ ਰਹੋ।

ਸਾਬਣ ਨਾਲ 20 ਸਕਿੰਟ ਤੱਕ ਹੱਥ ਧੋਣ ਨਾਲ ਵਾਇਰਸ ਮਰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅੱਗੇ ਨਹੀਂ ਫੈਲਦੀ। ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰੋਂ ਆਏ ਹੋ



ਲੱਛਣ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਤਾਂ ਅਲੱਗ ਹੋ ਜਾਓ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚ ਕੋਵਿਡ ਦੇ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਤਾਂ, ਤੁਸੀਂ ਤੁਰੰਤ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਹੋ ਜਾਓ ਅਤੇ 119 'ਤੇ ਟੈਲੀਫੋਨ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਇਹ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦੇਖੋ: www.nhs.uk/coronavirus ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਹੋਣ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਸ ਪਾਸ ਦੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਬਚਾਉ ਕਰਦੇ ਹੋ।



ਭੀੜ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹੋ

ਥੋੜ੍ਹੇ ਜਿਹੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਇਕੱਠ ਨਾਲ ਵੀ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਫੈਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।



ਟੈਸਟ ਐਂਡ ਟਰੇਸ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰੋ

ਇਸ ਨਾਲ ਨੈਸ਼ਨਲ ਹੈਲਥ ਸਰਵਿਸ ਦਾ ਟੈਸਟ ਐਂਡ ਟਰੇਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਵੇਗਾ। ਤੁਸੀਂ ਤੁਰੰਤ ਇਕੱਲੇ ਹੋ ਜਾਓ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰੋ।

ਸਾਡਾ ਭਵਿੱਖ ਸਾਡੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਵਿਚ ਹੈ





The future is in our hands

www.kirklees.gov.uk/coronavirus

