

ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਸੰਬੰਧੀ ਹਿਦਾਇਤਾਂ

ਕੋਵਿਡ-19 ਅਜੇ ਵੀ ਸਾਡੇ ਸਮਾਜ ਵਿਚ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਦਾ ਇਕੋ ਇਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਇਸਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣਾ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਚੋਂ ਨਹੀਂ ਹਨ ਤਾਂ, ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਪਣਾ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ...



2 ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਰੀ ਰੱਖੋ

ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਨਾ ਆਉਣ ਦਿਓ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿਚ ਤੁਰਦੇ ਫਿਰਦੇ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਫਾਸਲਾ ਰੱਖੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕ ਜਾਣਾ ਪਵੇ ਤਾਂ, ਆਪਣਾ ਮੂੰਹ ਢਕ ਲਵੋ।



ਆਪਣਾ ਮੂੰਹ ਢਕੋ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸੌਂਪਿੰਗ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਪਬਲਿਕ ਟਰਾਂਸਪੋਰਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ 2 ਮੀਟਰ ਤੋਂ ਘੱਟ ਦੂਰੀ ਤੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੇ ਸਵੈ-ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਕੀਤਾ ਹੈ ਉਸਨੂੰ ਸਾਂਝੇ ਸਥਾਨਾਂ 'ਤੇ ਆਪਣਾ ਮੂੰਹ ਢਕਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।



ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ

ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਕੋਸੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਲਗਾਤਾਰ 20 ਸਕਿੰਟ ਤੱਕ ਧੋਵੋ - ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਰਕੇ ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰ ਤੋਂ ਆਏ ਹੋ।



ਭੀੜ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹੋ

ਹਾਲਵੇਜ਼, ਇਮਾਰਤ ਦੇ ਅੱਗੇ, ਲਾਉਂਜ ਜਾਂ ਰਸੋਈ ਵਿਚ ਇਕੱਠੇ ਨਾ ਹੋਵੋ। ਥੋੜ੍ਹੇ ਜਿਹੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਇਕੱਠ ਨਾਲ ਵੀ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਫੈਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।



ਆਪਣੇ ਬਰਤਨ ਵਰਤੋ

ਭਾਂਡੇ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝੇ ਨਾ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਵਾਇਰਸ ਫੈਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਭਾਂਡਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ, ਆਪ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਭਾਂਡਿਆਂ ਤੋਂ ਜੁਦਾ ਰੱਖੋ।



ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਫ਼ਾਈ ਕਰੋ

ਅਕਸਰ ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਦੇ ਰਹੋ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂ ਮਾਰ ਭਾਵ ਡਿਸਇਨਫੈਕਟੈਂਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਫਰਸ਼, ਦਰਵਾਜ਼ਿਆਂ ਦੇ ਹੈਂਡਲ, ਬੈਠਕਾਂ ਅਤੇ ਲਾਂਡਰੀ ਸਾਫ਼ ਰੱਖੋ। ਗੁਸਲਖਾਨੇ ਅਤੇ ਰਸੋਈ ਵੱਲ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਧਿਆਨ ਦਿਓ।



ਆਪਣਾ ਤੌਲੀਆ ਵਰਤੋ

ਹੱਥ ਪੂੰਝਣ ਲਈ ਤੌਲੀਆ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਨਾ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਵਾਇਰਸ ਫੈਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕੇਵਲ ਆਪਣਾ ਤੌਲੀਆ ਵਰਤੋ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਧੋਵੋ ਰਹੋ।



ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖੋ

ਖਾਣਾ ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਸਫ਼ਾਈ ਦੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਇਕੱਠੀਆਂ ਨਾ ਰੱਖੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਾਇਰਸ ਫੈਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ, ਆਪਣੇ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਦੂਸਰਿਆਂ ਤੋਂ ਅਲੱਗ ਰੱਖੋ।



ਲੱਛਣ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਤਾਂ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਹੋ ਜਾਓ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚ ਕੋਵਿਡ-19 ਦਾ ਕੋਈ ਵੀ ਲੱਛਣ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਹੋ ਕੇ 119 ਨੰਬਰ 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਇਸ ਵੈਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ: www.nhs.uk/coronavirus



ਟੈਸਟ ਐਂਡ ਟਰੇਸ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰੋ

ਜੇਕਰ ਨੈਸ਼ਨਲ ਹੈਲਥ ਸਰਵਿਸ ਦਾ ਟੈਸਟ ਐਂਡ ਟਰੇਸ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ - ਤੁਰੰਤ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਹੋ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰੋ।

