



Department of Health



# ਆਪਣੇ ਆਪ ਅਤੇ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਬਚਾਓ



## ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਧੋਵੋ

ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ, ਜਾਂ ਹੱਥਾਂ ਵਾਲੇ ਸੈਨੇਟਾਈਜ਼ਰ ਨਾਲ ਧੋਵੋ



## ਖੰਘ ਨੂੰ ਢੱਕੋ

ਖੰਘ ਅਤੇ ਨਿੱਛਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਟਿਸ਼ੂ ਜਾਂ ਕੂਹਣੀ ਦੇ ਅੰਦਰਲੇ ਪਾਸੇ ਨਾਲ ਢੱਕੋ



## ਜੇ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਤਾਂ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਓ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹੋ

ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਜੁਕਾਮ ਜਾਂ ਫਲੂ ਵਰਗੇ ਲੱਛਣ ਹਲਕੇ ਹੀ ਹੋਣ



## ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ

ਜਿੱਥੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਦੂਸਰਿਆਂ ਤੋਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 1.5 ਮੀਟਰ ਦੂਰੀ ਰੱਖੋ



## ਤਲਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ

ਅਤੇ ਵਸਤੂਆਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ ਤੇ ਕੀਟਾਣੂ-ਮੁਕਤ ਕਰੋ



## ਐਪ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ

COVID-19 ਦੀ ਲਾਗ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸ਼ਨਾਖਤ ਵਾਸਤੇ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਐਪ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ