

# ਕਿੰਨੀ ਸਮਾਜਿਕ ਦੂਰੀ?

ਕੋਵਿਡ-19 ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੀ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖੋ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਹੋ ਜਾਂ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸਫ਼ਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਘਰ ਆਏ ਹੋ ਜਿਸ ਲਈ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ

- ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਕੰਮ 'ਤੇ ਨਾ ਜਾਓ।
- ਜਨਤਕ ਆਵਾਜਾਈ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਸਫ਼ਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚੋ।
- ਤੁਸੀਂ ਸੈਰ ਲਈ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ 2 ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖੋ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਭੇਜਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਜੇਕਰ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਆਪਣੀ ਦੂਰ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਇੱਕ ਫੇਸ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨੋ।
- ਘਰ ਵਿੱਚ ਦੂਜੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਅਤੇ ਵੱਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਤੋਂ ਉਪਯੁਕਤ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖੋ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਉਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ।
- ਤੁਰੰਤ ਅਤੇ 7 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਓ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਆਸ ਨਾਲੀ ਵਿੱਚ ਲਾਗ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਓ।
- ਪੰਜਟਿਵ ਟੈਸਟ ਨਤੀਜੇ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਮ ਆਇਸੋਲੇਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਜਾਣਾ ਹੋਵੇਗਾ।

## ਹਰੇਕ ਲਈ ਸਲਾਹ

- ਖੰਘਣ ਲਈ ਚੰਗੇ ਸ਼ਿਸ਼ਟਾਚਾਰ ਅਤੇ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਚੰਗੀ ਸਵੱਛਤਾ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।
- ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸਰਕਲ ਸਧਾਰਨ ਵਾਂਗ ਇਕੱਠੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਆਪਣੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸਰਕਲ ਵਿੱਚ ਹਰੇਕ ਤੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 1 ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖੋ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੱਕਾ ਹੀ ਜਾਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਹੋਮ ਆਇਸੋਲੇਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਹੋ ਤਾਂ

- ਘਰ ਰਹੋ।
- ਘਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹੋ।
- ਜੇਕਰ ਹੋ ਸਕੇ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਖੁਦ ਦੇ ਕਮਰੇ ਅਤੇ ਬਾਥਰੂਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਵਾਰ-ਵਾਰ ਸਤ੍ਹਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।
- ਭੋਜਨ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਚਰਚਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਵਿੱਚ ਹਨ।