

# ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਦੂਰੀ ਕੀ ਹੈ?

ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਕੇ, ਅਸੀਂ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ (ਕੋਵੀਡ-19)

ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਹੋ ਜਾਂ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਘਰ ਵਾਪਸ ਪਰਤ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਵਿੱਚ ਜਾਣਾ ਹੈ।

- ਬੱਚੇ ਆਮ ਵਾਂਗ ਘਰ ਵਿੱਚ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਬਾਲਗਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਚੰਗੀ ਦੂਰੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਕੰਮ ਤੇ ਨਾ ਜਾਓ।
- ਸਰਵਜਨਕ ਟ੍ਰਾਂਸਪੋਰਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਘਰ ਵਿਚ ਮਹਿਮਾਨਾਂ ਨੂੰ ਨਾ ਬੁਲਾਓ।
- ਤੁਸੀਂ ਸੈਰ ਲਈ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ 1 ਮੀਟਰ ਦੂਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਜੇ ਜਰੂਰੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਰਿਆਨੇ ਦੀ ਦੁਕਾਨ ਜਾਂ ਫਾਰਮੇਸੀ ਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਉਹ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹਨ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਾਹ ਦੀ ਲਾਗ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਲੱਗ ਥਲੱਗ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦਾ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਤੋਂ ਅਲੱਗ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

## ਸਾਰਿਆਂ ਲਈ ਸਲਾਹ

- ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਚੰਗੀ ਸਫਾਈ ਅਤੇ ਖੰਘ ਦੇ ਸਲੀਕੇ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।
- ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤ ਸਧਾਰਣ ਢੰਗ ਨਾਲ ਰਾਬਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਆਪਣੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਹਰੇਕ ਤੋਂ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਦੂਰੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ, ਘੱਟੋ ਘੱਟ 1 ਮੀਟਰ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹ ਦੀ ਨਾਲੀ ਵਿਚ ਦੇ ਲਾਗ ਲੱਛਣ ਹਨ, ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ 19- ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦਾ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

(ਕੋਵੀਡ- 19 ਟੈਸਟ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਕੀਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਘਰ ਇਕੱਲਤਾ ਵਿਚ ਹੋ।

- ਘਰ ਰਹੋ।
- ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਹਰੇਕ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਦੂਰੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ।
- ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਵੱਖਰਾ ਕਮਰਾ ਅਤੇ ਬਾਥਰੂਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਸਤਹ ਅਕਸਰ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।
- ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ
- ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸਹਿਮਤ ਹੋਵੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਕਿਵੇਂ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।