

ਆਪਣੇ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣਾ - ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਸਰਕਾਰ ਦੀ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਸੇਧ ਮੁਤਾਬਕ ਲੋਕ ਹੁਣ ਆਪਣੇ ਘਰਾਂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਅਜੇ ਵੀ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੱਗੇ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ

1. ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸੁਕਾਓ। ਜੇ ਉਪਲਬਧ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸੜ੍ਹਾ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਮਾਰਤ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਨਾ ਛੂਹੋ।
2. ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਚੰਗੀ ਹਵਾਦਾਰੀ ਵਾਲੀਆਂ ਅੰਦਰੂਨੀ ਇਮਾਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਫੈਲਣ ਦੀ ਘੱਟ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਖਿੜਕੀਆਂ ਅਤੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਉੱਚੀ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਬਾਹਰ ਹਵਾ ਕੱਢਣ ਵਾਲੇ ਪੱਖਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਹੋਰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਰਨੀ

1. ਜਿੱਥੇ ਕਿਧਰੇ ਸੰਭਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭੀੜ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕਰ ਸਕੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦਰਮਿਆਨ 2 ਮੀਟਰ (6 ਫੁੱਟ ਜਾਂ ਲਗਭਗ ਡੱਬਲ ਬੈਂਡ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਜਿੰਨਾ) ਦਾ ਫਾਸਲਾ ਰੱਖੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ। ਜਿੰਨਾ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਦਾ ਜੋਖਮ ਓਨਾ ਵੱਧਦਾ ਹੈ।
2. ਦੋ ਪਰਿਵਾਰ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋਏ, ਲੋਕ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਫੇਰ ਵੀ ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦਰਮਿਆਨ 2 ਮੀਟਰ ਦਾ ਫਾਸਲਾ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ।
3. ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰ ਛੇ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਿਅਕਤੀਆਂ, ਜੇ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਨੂੰ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹੋ।
4. ਤੁਸੀਂ ਜਿਸ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਉਸ ਨੂੰ ਆਹਮੋ-ਸਾਹਮਣੇ ਨਾ ਮਿਲੋ, ਬਜਾਏ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਹੀ ਰਹੋ। ਆਪਣੇ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਲੋਕਾਂ ਨੇੜੇ ਨਾ ਚਿੱਲਾਓ ਜਾਂ ਗੀਤ ਨਾ ਗਾਓ। ਇਸ ਨਾਲ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਦਾ ਜੋਖਮ ਘਟਦਾ ਹੈ।

ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਘਰ ਰਾਤ ਭਰ ਲਈ ਠਹਿਰਨਾ

ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਘਰ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦਰਮਿਆਨ ਫਾਸਲਾ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਅਤੇ ਸੜ੍ਹਾਵਾਂ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਧੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਵੱਖਰਾ ਬਾਥਰੂਮ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਫ ਦੋ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੇ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਰਾਤ ਭਰ ਲਈ ਠਹਿਰ ਸਕਦੇ ਹੋ - ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਾਤ ਭਰ ਲਈ ਠਹਿਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਫ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ (ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ) ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਹੀ ਠਹਿਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਪੇਤੇ-ਪੇਤੀਆਂ/ਦੇਹਤੇ-ਦੇਹਤੀਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨੀ

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪੇਤੇ-ਪੇਤੀਆਂ/ਦੇਹਤੇ-ਦੇਹਤੀਆਂ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਛੂਹ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਰਮਿਆਨ ਫਾਸਲਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜਨਤਕ ਟਰਾਂਸਪੋਰਟ

ਜਨਤਕ ਟਰਾਂਸਪੋਰਟ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ ਜੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਡ੍ਰਾਈਵ ਕਰੋ, ਸਾਇਕਲ ਚਲਾਓ, ਪੈਦਲ ਤੁਰੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਨਤਕ ਟਰਾਂਸਪੋਰਟ ਲਾਜ਼ਮੀ ਵਰਤਣੀ ਹੈ ਤਾਂ ਵਿਅਸਤ ਸਮਿਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਨਤਕ ਟਰਾਂਸਪੋਰਟ ਜਾਂ ਇੱਕ ਟੈਕਸੀ ਵਰਤਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣਾ ਚਿਹਰਾ

ਢੱਕਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ (ਹਾਲਾਂਕਿ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਛੋਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਅਜਿਹੀ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆ ਜਾਂ ਅਪਾਹਜਤਾ ਹੈ ਜੋ ਇਸ ਨੂੰ ਪਹਿਨਣਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ)।

ਡ੍ਰਾਈਵਿੰਗ

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨਾਲ ਇੱਕੋ ਕਾਰ ਵਿੱਚ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਕਾਰ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਾਰ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਿੜਕੀ ਖੋਲ੍ਹਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਅਤੇ ਕਾਰ ਵਿੱਚ ਹੋਰਨਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨਾਲ ਫਾਸਲਾ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜਨਤਕ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗ (ਚਿਹਰੇ 'ਤੇ ਕੋਈ ਚੀਜ਼) ਪਹਿਨਣੀ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਨੱਕ ਨੂੰ ਢੱਕਣ ਲਈ ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗ ਪਹਿਨਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ: ਜਨਤਕ ਟਰਾਂਸਪੋਰਟ 'ਤੇ, ਅਤੇ ਦੁਕਾਨਾਂ, ਸੁਪਰਮਾਰਕੀਟਾਂ, ਅੰਦਰੂਨੀ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਕੇਂਦਰਾਂ, ਬੈਂਕਾਂ, ਬਿਲਡਿੰਗ ਸੋਸਾਇਟੀਆਂ, ਡਾਕ-ਖਾਨਿਆਂ, ਹਸਪਤਾਲ ਅਤੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਟਰਾਂਸਪੋਰਟ ਕੇਂਦਰਾਂ ਵਿੱਚ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਛੋਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਅਜਿਹੀ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆ ਜਾਂ ਅਪਾਹਜਤਾ ਹੈ ਜੋ ਇਸ ਨੂੰ ਪਹਿਨਣਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗ ਪਹਿਨਣ ਅਤੇ ਉਤਾਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋ ਲਵੋ।

ਕੰਮਕਾਜ

1. ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਘਰ ਤੋਂ ਕੰਮ ਕਰੋ।
2. ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਕੰਮ 'ਤੇ ਲਾਜ਼ਮੀ ਜਾਣਾ ਪੈਣਾ ਹੈ ਤਾਂ, ਕੰਮ 'ਤੇ ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਘਟਾਓ। ਆਪਣੇ ਕਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਸਿਰਫ ਤਾਂ ਹੀ ਕਪੜੇ ਬਦਲੋ ਜੇ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜੋਖਮ ਹੈ ਜਾਂ ਉੱਥੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਹਨ। ਕਪੜੇ ਬਦਲਣ ਵਾਲੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਭੀੜ-ਭੜੱਕਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਕਰੋ।
3. ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ 'ਤੇ ਜਾਂ ਕਾਰੋਬਾਰ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਜਨਤਕ ਅਦਾਰੇ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

ਸਫਰ ਕਰਨਾ

1. ਤੁਸੀਂ ਚਾਰਦਿਵਾਰੀ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਖੁੱਲ੍ਹੀਆਂ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਦਿਨ ਦੇ ਸੈਰ-ਸਪਾਟੇ ਲਈ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਆਉਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦਰਮਿਆਨ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਫਾਸਲਾ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
2. ਤੁਸੀਂ ਛੁੱਟੀਆਂ 'ਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਸੈਕਿੰਡ ਹੋਮ, ਹੋਟਲ, ਬੈਂਡ ਐਂਡ ਬ੍ਰੇਕਫਾਸਟ ਜਾਂ ਕੈਂਪਸਾਈਟ ਵਿਖੇ ਰਾਤ ਭਰ ਲਈ ਠਹਿਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਫ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਇੱਕ ਹੋਰ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਨਾ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦਰਮਿਆਨ ਫਾਸਲਾ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਸਤ੍ਹਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਸਹੂਲਤਾਂ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਕਰੋ।

ਪੂਜਾ ਅਸਥਾਨ

ਪੂਜਾ ਅਸਥਾਨ ਧਾਰਮਿਕ-ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰਕ ਪੂਜਾ ਲਈ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਉੱਥੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਪਾਠ-ਪੂਜਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਨਾ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ 2 ਮੀਟਰ ਦੂਰੀ 'ਤੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਨਾ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਪੱਥ ਜਾਂ ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ ਜਾਣਾ

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਨਾ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ (ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਸੋਸ਼ਲ ਬੱਬਲ (ਸਮਾਜਿਕ ਸਮੂਹ) ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹਨ) ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ 'ਤੇ ਫਾਸਲਾ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਗਰੁੱਪ ਦੇ ਆਕਾਰ ਲਈ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਲੇ ਨਿਯਮ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ; ਦੋ ਪਰਿਵਾਰ ਚਾਰ ਦਿਵਾਰੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਜਾਂ ਛੇ ਵਿਅਕਤੀ ਚਾਰਦਿਵਾਰੀ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਜੇ ਉਹ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਤੋਂ ਹਨ।

ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਬਾਰੇ ਸਰਕਾਰੀ ਸੇਧ ਦੇਖੋ

<https://www.gov.uk/coronavirus>

ਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ:

ਹੱਥ ਧੋਵੋ - ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਧੋਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ

ਮੂੰਹ ਢਕੋ- ਆਪਣਾ ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਢਕੋ

ਦੂਰੀ ਬਣਾਓ - ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਨਾ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਦੋ ਮੀਟਰ ਫਾਸਲੇ 'ਤੇ ਰਹੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਓ ਅਤੇ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 10 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਘਰ ਛੱਡ ਕੇ ਨਾ ਜਾਓ।

ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਬਾਰੇ ਸਰਕਾਰੀ ਸੇਧ ਦੇਖੋ

<https://www.gov.uk/coronavirus>