

ਕੋਵਿਡ-19

ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਸਮਾਜਕ ਦੂਰੀ



ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਘਰ ਰਹੋ
ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ ਤਾਂ ਪਾਰਕ ਨਾ ਜਾਓ।



ਲਾਂਘਿਆਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ
ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜੇ ਮੁਲਾਕਾਤੀਆਂ ਕੋਲੋਂ ਲੰਘਦੇ ਹੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮੌਜੂਦਗੀ ਬਾਰੇ ਸਚੇਤ ਕਰੋ।

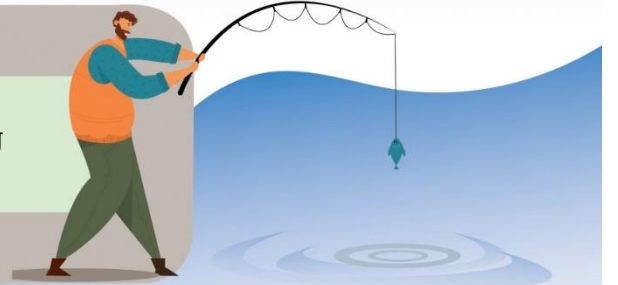


ਥੋੜ੍ਹੀ ਥਾਂ ਦਿਓ
ਹਰ ਸਮੇਂ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਤੋਂ ਸੀ.ਡੀ.ਸੀ (CDC) ਦੀ 6 ਫੁੱਟ ਦੀ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਸਮਾਜਕ ਦੂਰੀ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

ਚੰਗੀ ਸਫ਼ਾਈ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ
ਹੈਂਡ ਸੈਨੇਟਾਈਜ਼ਰ ਲਿਆਓ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਬਚੋ।



ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਪਾਣੀ ਦੀ ਬੋਤਲ ਲਿਆਓ
ਰੈਸਟਰੂਮ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਫੁਆਰਿਆਂ ਤੱਕ ਸੀਮਤ ਪਹੁੰਚ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ ਕੇ ਆਓ।



ਖੇਡ ਮੈਦਾਨਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਕਰੋ
ਕੋਵਿਡ-19 ਵਿਸ਼ਾਣੂ ਦੇ ਪ੍ਰਸਾਰ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਖੇਡ ਮੈਦਾਨਾਂ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਹੈ।



ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਬਣੋ
ਘਰ ਰਹਿਣ ਦੇ ਆਦੇਸ਼ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਹੈ - ਪਰ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਸਮਝੋ

ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਸਮਾਂ ਬਤੀਤ ਕਰਨਾ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਚੰਗਾ ਹੈ, ਪਰ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਮਾਜਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖਣਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ!