

ਵਰਲਡ ਹੈਲਥ ਆਰਗੋਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਨੇ ਕੋਵਿਡ -19 (COVID -19) ਨੂੰ
ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਐਲਾਨਿਆ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਵਧਾਨੀ ਵਰਤੋ, ਸਫ਼ਾਈ ਦਾ ਧਿਆਨ
ਰੱਖੋ, ਜਨਤਕ ਥਾਵਾਂ (ਭੀੜ-ਭੜਕੋ) ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹੋ ਅਤੇ ਇਹ ਵਡਮੁੱਲੀ
ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਰਿਆਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝੀ ਕਰੋ ਜੀ।
ਕੋਰੋਨਾ ਵਾਇਰਸ 2019 ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ ਅਤੇ ਅਫਵਾਹਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦੇ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ।

01

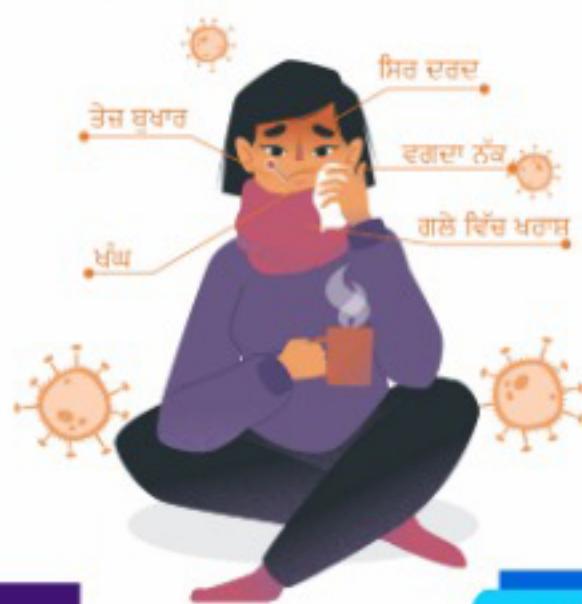
ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ
ਹੈ ਇਹ ਕੋਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਇਹ
ਏਸ਼ੀਅਨ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਹੀ ਜਾਂ
ਚੀਨੀ ਜ਼ਿਹੜੇ ਅਮਰੀਕਾ ਵਿੱਚ
ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਵੱਧ ਪ੍ਰਭਾਵ
ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਕੋਈ ਵੀ ਇਸ ਨਾਲ
ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹੋ ਜਿਹੇ
ਡਰ ਅਤੇ ਅਫਵਾਹਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੀ
ਲੋੜ ਹੈ।



ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਾਸਕ
ਹਮੇਸ਼ਾ ਪਹਿਨੋ

02

ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ
ਫੈਲਣ ਦਾ ਵੱਧ ਖੱਤਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ
ਜਿਹੜੇ ਕੋਰੋਨਾ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਮਰੀਜ਼
ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ ਹੋਣ ਜਾਂ ਉਸ
ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਰਹੇ ਹੋਣ ਜਾਂ ਗਏ ਹੋਣ ਜਿਥੇ
ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਫੈਲ ਰਹੀ ਹੈ।



03

ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ
ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕੁੱਝ ਦੇਰ ਲਈ
ਬਾਕੀਆਂ ਤੋਂ ਅਲੱਗ ਕਰਕੇ
ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ
ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਉਸ ਨੂੰ ਘਰ ਭੇਜ
ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ
ਬਾਕੀਆਂ ਵਾਸਤੇ ਖੱਤਰਾ ਨਹੀਂ
ਹੈ।

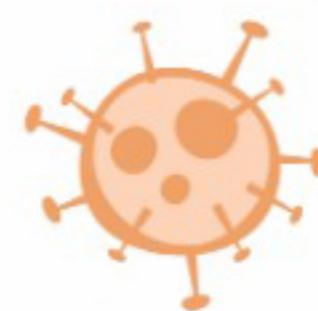


ਆਪਣੇ ਹੱਥ
ਹਮੇਸ਼ਾ ਧੋਵੋ

04

ਤੁਸੀਂ ਕੋਰੋਨਾ ਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਲੱਛਣਾ ਤੋਂ
ਪਹਿਚਾਣ ਕੇ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰ
ਸਕਦੇ ਹੋ। ਲੱਛਣ ਹੇਠਾਂ ਲਿਖੇ ਹਨ :-

- ਬੁਖਾਰ
- ਖਾਂਸੀ
- ਸਾਹ ਦਾ ਛੁੱਲਣਾ
- ਯਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ
ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਹੋ।



05

ਕੁੱਝ ਅਸਾਨ ਤਰੀਕੇ ਅਪਣਾ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ
ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਬਚਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

- ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ
20 ਸੈਕੰਡ ਧੋਵੋ। ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਖਾਂਸੀ
ਕੀਤੀ ਹੈ, ਨੱਕ ਸਾਫ਼ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਗੁਸਲਖਾਨੇ ਵਿੱਚ
ਗਏ ਹੋ, ਜਿਸ ਵਕਤ ਤੁਸੀਂ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ ਲੱਗੇ
ਹੋ।
- ਬਗੈਰ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਧੋਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ, ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ
ਨੂੰ ਨਾ ਛੂਹੋ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਘਰੋ ਬਾਹਰ ਨਾ ਜਾਓ।
- ਖਾਂਸੀ ਜਾਂ ਨੱਕ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਨੈਪਕਿਨ ਨੂੰ
ਉਸੇ ਵਕਤ ਕੂੜੇਦਾਨ ਵਿੱਚ ਪਾਓ।

