

ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ

ਜਦਕਿ ਕੋਵਿਡ-19 ਦਾ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪੱਧਰਾਂ 'ਤੇ ਫੈਲਣਾ ਜਾਰੀ ਰਹੇਗਾ, ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ:



ਆਪਣੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਟੀਕਾਕਰਣ ਨਾਲ ਅੱਪਟੂ ਡੋਟਰ ਹੋ



ਆਪਣੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਚੇਤਾਵਨੀਆਂ ਅਤੇ ਸਿਗਨਲਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ



ਜੱਖਮਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਉਪਾਵਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਸੂਚਿਤ ਫੈਸਲੇ ਲਓ



ਯਾਤਰਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਯਾਤਰਾ ਸਲਾਹ, ਅਜਵਾਈਜ਼ਰੀਆਂ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਨੋਟਿਸਾਂ ਤੋਂ ਸਲਾਹ ਲਓ

ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਉਪਾਵਾਂ ਦੀ ਲੇਅਰਿੰਗ (Layering) ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।



ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂ ਕੋਵਿਡ ਵਰਗੇ ਲੱਛਣਾਂ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਹਲਕੇ ਹੀ ਹੋ, ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਘਰ ਰਹੋ।

ਰੋ ਪਿਡ ਟੈਸਟਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਇਹ ਜਲਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਹੈ, ਤਾਂਕਿ ਜੇ ਨਤੀਜਾ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਈਸੋਲੇਟ ਕਰ ਸਕੋ।



ਜਨਤਕ ਅੰਦਰੂਨੀ ਸੈਟਿੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਚੰਗੀ ਫਿਟਿੰਗ ਵਾਲਾ ਰੇਸਪੀਰੇਟਰ ਜਾਂ ਮਾਸਕ ਪਾਓ, ਭਾਵੇਂ ਲੋੜ ਨਾ ਹੋਵੇ।



ਆਪਣੇ ਘਰ ਜਾਂ ਸਹਿ-ਰਹਿਣ ਦੀ ਸੈਟਿੰਗ ਵਿੱਚ ਅੰਦਰੂਨੀ ਵੈਂਟੀਲੇਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰੋ।

ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਖਿਤਕੀਆਂ ਅਤੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖੋਲ੍ਹੋ, ਭਾਵੇਂ ਇੱਕ ਸਮੇਂ ਤੇ ਕੁਝ ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਹੀ।

ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਹੀਟਿੰਗ, ਵੈਂਟੀਲੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਏਅਰ ਕੰਡੀਸ਼ਨਿੰਗ (HVAC) ਸਿਸਟਮ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਥਾਪਿਤ, ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰੱਖ-ਰਖਾਅ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਅਤੇ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲ ਹੈ।



ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਮਾਸਕ ਨਹੀਂ ਪਾਇਆ ਹੋ ਇਸ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਬਾਂਹ ਦੇ ਮੌੜ ਵਿੱਚ ਖੰਘੋ ਅਤੇ ਡਿਫੈਂਡੋ (ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ)।

ਵਰਤੇ ਗਏ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਨੂੰ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੀ ਲਾਈਨਿੰਗ ਵਾਲੇ ਕੂੜੇ ਦੇ ਡੱਬੇ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟ ਦਿਓ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।



ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ:

ਘੱਟੋ ਘੱਟ 20 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋ ਕੇ ਜਾਂ

ਘੱਟੋ ਘੱਟ 60% ਅਲਕੋਹਲ ਵਾਲਾ ਅਲਕੋਹਲ-ਅਧਾਰਤ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਵਰਤ ਕੇ



ਉੱਚ-ਛੋਹ ਵਾਲੀਆਂ ਸਤਹਾਂ ਅਤੇ ਵਸਤੂਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਵਾਨਿਤ ਉਤਪਾਦਾਂ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂ ਮੁਕਤ ਕਰੋ।

ਕੋਵਿਡ-19 ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, Canada.ca/coronavirus 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ 1-833-784-4397 ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

