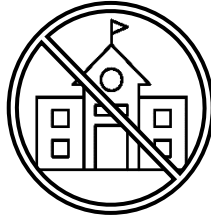


# ਘਰ ਵਿਚ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਦੇ ਨਿਰਦੇਸ਼

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਨਤੀਜੇ ਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ -19(COVID-19) ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਆਲਿਆਂ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ



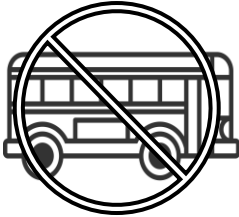
ਸਾਰੇ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿਚ ਹੀ ਰਹੋ



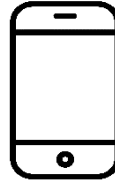
ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਡੇਅਕੇਅਰ(Daycare) ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਨਾ ਭੇਜੋ



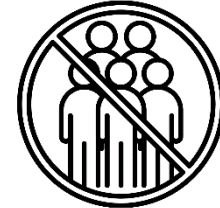
ਕੰਮ ਤੋਂ ਨਾ ਜਾਓ



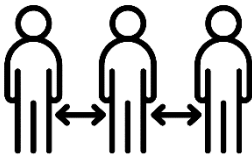
ਪਬਲਿਕ ਟਰਾਂਸਪੋਰਟ ਨਾ ਲਓ



ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਨੰਬਰਾਂ ਤੋਂ ਜਵਾਬ ਦਿਓ  
(ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਨਤੀਜੇ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ)



ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਆਪਣੇ ਘਰ ਆਉਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਨਾ ਦਿਓ



2 ਮੀਟਰ

2 ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਰੀ ਰੱਖੋ



ਆਪਣੇ ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਢਕਣ ਲਈ ਨਕਾਬ ਜਾਂ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨੋ

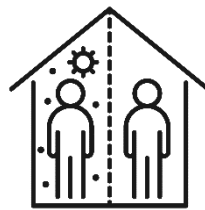


20 ਸਕਿੰਟ

ਅਕਸਰ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ



ਜਦੋਂ ਵੀ ਖੰਘੇ ਜਾਂ ਛਿੱਕੇ, ਆਪਣੇ ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਢਕੋ



ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਆਪਣਾ ਸੰਪਰਕ ਸੀਮਿਤ ਕਰੋ



ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ, ਕਾਲ ਕਰੋ

1-877-644-4545

ਸਿਆਰੀ (SIARI) ਦੁਆਰਾ ਅਨੁਵਾਦਿਤ-Punjabi