

ਸਮਾਜਿਕ ਦੂਰੀ

ਜਾਂ 'ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ' ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਪ੍ਰਸਾਰ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਕਰਨ ਲਈ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਨੇੜਲੇ ਸੰਪਰਕ ਘਟਾਉਣਾ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਸਾਡੇ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਕਮਰੇ ਅਤੇ ਸਪਲਾਈਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ

ਰੁਕੋ!



ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚ ਮਿਲਣਾ ਬੰਦ ਕਰੋ

- ਘਰ ਵਿੱਚ ਪਾਰਟੀਆਂ
- ਬਾਹਰੀ ਪਾਰਟੀਆਂ
- ਬੀਚ ਭੀੜ
- ਦੇਸਤਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲਣਾ
- ਜਨਤਕ ਇਕੱਠ
- ਪਲੇਡੇਟਸ
- ਖੇਡ ਦੇ ਮੈਦਾਨ
- ਗੈਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਯਾਤਰਾ
- ਮਾਲ
- ਚਰਚ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ
- ਦੂਜੇ ਦੇ ਘਰ ਸੈਣਾ
- ਸਮੂਹ ਇਕੱਠ
- ਜਸ਼ਨ
- ਬਾਰ, ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ, ਜਿੰਮ

ਸਾਵਧਾਨੀ ਵਰਤੋ



ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ, ਤਾਂ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 2 ਮੀਟਰ (ਲਗਭਗ 6.5 ਫੁੱਟ) ਦਾ ਫ਼ਾਸਲਾ ਰੱਖੋ - ਜਿਵੇਂ ਇਕ ਕਾਰ ਦੀ ਚੌੜਾਈ. ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ.

- ਕਰਿਆਨੇ ਦੀ ਖਰੀਦਾਰੀ
- ਦਵਾਈਆਂ ਚੁੱਕਣੀਆਂ
- ਜਨਤਕ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਘੁੰਮਣਾ
- ਨੈਕਰੀ ਲਈ ਆਵਾਜਾਈ
- ਭੋਜਨ ਟੇਕ-ਆਉਟ ਆਡਰ ਕਰਨਾ

ਦਰਵਾਜ਼ੇ 'ਤੇ ਦੇਸਤਾਂ ਅਤੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਮਾਨ ਰੱਖ ਦਿਓ (ਚੀਜ਼ਾ ਸੰਭਾਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ)

ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕੰਮ



ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹੋ. ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਇਕੱਲੇ ਕਰੋ.

- ਆਪਣੇ ਵਿਹੜੇ ਵਿੱਚ ਖੇਡੋ
- ਵਿਹੜੇ ਦਾ ਕੰਮ, ਬਾਗਬਾਨੀ ਕਰੋ
- ਦੇਸਤਾਂ ਨਾਲ ਆਨਲਾਈਨ ਮਿਲੋ
- ਘਰ ਤੋਂ ਕੰਮ ਕਰੋ
- ਆਨਲਾਈਨ ਕਲਾਸਾਂ ਲਓ
- ਖਾਣਾ ਪਕਾਉ
- ਪੜ੍ਹੋ, ਟੀਵੀ ਅਤੇ ਫਿਲਮਾਂ ਦੇਖੋ, ਸੰਗੀਤ ਸੁਣੋ

ਆਪਣੇ ਵਿਚਕਾਰ ਜਗ੍ਹਾ ਰੱਖੋ.
ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਅਕਸਰ ਧੋਵੋ.
ਪੈਕੇਜ, ਫਰਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਸੈਲਫਾ ਨੂੰ ਪੂੰਝੋ.
ਆਪਣੀ ਜਗ੍ਹਾ ਸਾਫ ਕਰੋ, ਆਪਣੇ ਕਪੜੇ ਧੋਵੋ.