COVID 19
CORONAVIRUS DISEASE

ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਰੋਕੋ

COVID-19 ਵਰਗੀਆਂ ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋ।

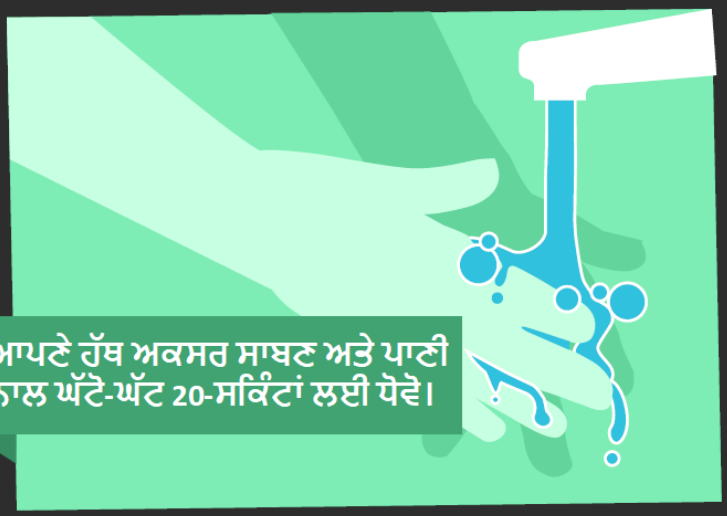
ਬਿਮਾਰ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਨੇੜਲੇ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।

ਆਪਣੀ ਖੰਘ ਜਾਂ ਛਿੱਕ ਨੂੰ ਕਾਗ਼ਜ਼ੀ ਰੁਮਾਲ ਨਾਲ ਕੱਜੋ, ਫਿਰ ਉਸ ਨੂੰ ਕੂੜੇ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟੋ।

ਅੱਖਾਂ, ਨੱਕ, ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਾਉਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।

ਘੜੀ-ਮੁੜੀ ਹੱਥ ਲਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜਾਂ, ਸਤਹਾਂ ਨੂੰ, ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂ ਮੁਕਤ ਕਰੋ।

ਡਾਕਟਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲੈਣ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਬਿਮਾਰੀ ਦੌਰਾਨ ਸਿਰਫ਼ ਘਰ ਰਹੋ।



ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਅਕਸਰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 20-ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਧੋਵੋ।

Punjabi translation by:
Sikh Religious Society
1280 Winnetka St.
Palatine, IL 60067

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ: www.cdc.gov/COVID19

ਕ.ਵ.ਬ. 1343B73