

# ਕੋਰੋਨਾ ਵਾਇਰਸ, ਜੁਕਾਮ, ਫਲੂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਰੋਕਿਆ ਜਾਵੇ

## ਉਪਾਅ 1

ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 20 ਸਕਿੰਟਾਂ ਤਕ ਧੋ ਕੇ ਹਰ ਸਮੇਂ ਸਾਫ਼ ਰੱਖੋ ਜਾਂ ਅਲਕੋਹਲ ਅਧਾਰਤ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

## ਉਪਾਅ 2

ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਫ਼ ਨਹੀਂ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਤਦੋਂ ਤੱਕ ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਨਾ ਛੂਵੋ।

## ਉਪਾਅ 3

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੰਘ ਜਾਂ ਨਿੱਛ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਟਿਸ਼ੂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਸੁੱਟ ਦਿਓ। ਜੇਕਰ ਟਿਸ਼ੂ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਕੂਹਣੀ ਵਿੱਚ ਛਿੱਕੋ ਜਾਂ ਖੰਘੋ।

## ਉਪਾਅ 4

ਫਲੂ ਦੇ ਅਸਰ ਤੋਂ ਬਚਾਵ ਲਈ ਫਲੂ ਦੇ ਟੀਕੇ ਲਗਵਾਓ।

## ਉਪਾਅ 5

ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਸਤੂ ਅਤੇ ਸਤਹ ਨੂੰ ਰੋਗਾਣੂ-ਮੁਕਤ ਕਰੋ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਨਿਯਮਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਵਰਤਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਛੂੰਦੇ ਹੋ, ਖਾਸਕਰ ਆਪਣੇ ਸੈੱਲ ਫੋਨ ਨੂੰ।