



GermDefence

www.germdefence.org

ਹਰ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਵੀ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਆਉਂਦੇ ਹਾਂ, ਅਸੀਂ ਵਿਸ਼ਾਣੂਆਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਆਉਣ ਦੇ ਜ਼ੋਖਮ 'ਤੇ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ - ਨਾ ਕੇਵਲ ਸਾਡੇ ਸੰਪਰਕ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਸਗੋਂ ਉਸ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਜਿਸਨੂੰ ਸਾਨੂੰ ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਪਿਛਲੇ 2 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿਚ ਮਿਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।



ਜੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਸਾਨੂੰ ਤਾਂ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਕਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਹਵਾ ਦੇ ਰਾਹੀਂ:



ਵਿਸ਼ਾਣੂ ਗ੍ਰਸਤ ਸਤਹਾਂ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਨਾਲ



ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿਚ ਵਿਸ਼ਾਣੂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਉਠਾਇਆ ਗਿਆ ਹਰ ਕਦਮ ਘਰ ਵਿਚ ਸਭ ਨੂੰ ਠੀਕ ਰੱਖਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਦੇਖੋ www.germdefence.org

ਆਇਕਨ ਨਿਰਮਾਤਾ Freepik ਇਸਦੀ ਤਰਫ਼ੋਂ www.flaticon.com





ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿਚ ਵਿਸ਼ਾਣੂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਉਠਾਇਆ ਗਿਆ ਹਰ ਕਦਮ ਘਰ ਵਿਚ ਸਭ ਨੂੰ ਠੀਕ ਰੱਖਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।

ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਘਰ ਵਿਚ ਹਰ ਸਮੇਂ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਕੰਮ:

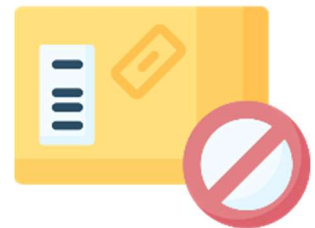
□ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ 20 ਸੈਕੰਡ ਲਈ ਅਕਸਰ ਧੋਵੋ



□ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਤ੍ਹਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਲੋਕ ਛੁਹੰਦੇ ਹਨ

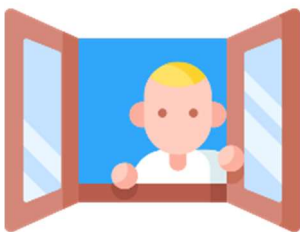


□ ਡਿਲਵਰੀਆਂ ਨੂੰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 1 ਦਿਨ ਪਿਆ ਰਹਿਣ ਦਿਓ



ਜਦੋਂ ਲਾਗ ਲੱਗਣ ਦੀਆਂ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ (ਉਦਾ. ਤੁਹਾਡੇ ਖੇਤਰ ਵਿਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਿਸ਼ਾਣੂ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲੇ ਹੋ) ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਕੰਮ:

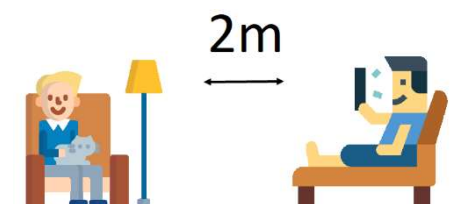
□ ਖਿੜਕੀਆਂ ਖੋਲ੍ਹੋ ਹਵਾ ਦਿਓ



□ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਇਕੱਲਿਆਂ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਓ



□ 2 ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਰੀ ਆਉਣ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖੋ



ਜੇ ਘਰ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹ ਕੰਮ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

□ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ 2 ਮੀਟਰ ਤੋਂ ਘੱਟ ਦੀ ਦੂਰੀ ਰੱਖਣੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਇਕ ਸਾਫ਼ ਕਵਰਿੰਗ ਅਤੇ ਐਨਕਾਂ ਜਾਂ ਧੁੱਪ ਦੀਆਂ ਐਨਕਾਂ ਪਹਿਨੋ



ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਦੇਖੋ www.germdefence.org