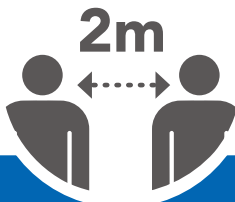


ਸਾਡੀ ਰਿਕਵਰੀ ਲਈ ਚਾਰ ਮੁੱਖ ਕਦਮ

ਕੋਵਿਡ-19 ਦਾ ਪੀਲ ਵਿੱਚ ਫੈਲਣਾ ਜਾਰੀ ਹੈ। ਵੈਕਸੀਨ ਜਾਂ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ, ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਨਿਹਾਇਤ ਛੂਤਕਾਰੀ ਅਤੇ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸੁਚੇਤ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। **ਕੋਰ ਫੋਰ** ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਪ੍ਰਤੀ ਵਚਨਬੱਧ ਹੋਣਾ ਸਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਸੰਪੰਨ ਡਾਈਚਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਬਹਾਲ ਕਰਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਤੇਜ਼ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।

ਕੋਵਿਡ-19 ਕੋਰ ਫੋਰ



ਅਲਹਿਦਾ ਰਹੋ

ਆਪਣੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਮਾਜਕ ਘੇਰੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਕੋਲੋਂ 2-ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖੋ।



ਝੱਗ ਬਣਾਓ

ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ, ਜਾਂ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਵਰਤੋ।



ਮਾਸਕ ਪਹਿਨੋ

ਅਜਿਹੀ ਥਾਂ ਤੇ ਗੈਰ-ਮੈਡੀਕਲ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨੋ ਜਿਥੇ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਥੇ ਮਾਸਕ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹਨ। ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਵਰਕਰਾਂ ਦੇ ਲਈ ਮੈਡੀਕਲ ਗ੍ਰੇਡ ਮਾਸਕਾਂ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰੋ।



ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਓ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਹੈ ਜਾਂ ਉਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਸੰਪਰਕ ਹੋਇਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਓ। ਘਰ ਰਹੋ, ਸਵੈ-ਅਲਗਾਵ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸੰਭਾਵੀ ਫੈਲਾਅ ਨੂੰ ਰੋਕੋ।

ਇਹ ਉਪਾਅ ਅਸਥਾਈ ਹਨ ਜਦ ਤੱਕ ਅਸੀਂ ਪੀਲ ਵਿੱਚ ਕੋਵਿਡ-19 ਤੇ ਨਿਯੰਤ੍ਰਣ ਨਹੀਂ ਕਰ ਲੈਂਦੇ। ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਕਦਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ ਜੀਵਨਾਂ ਨੂੰ ਬਚਾਏਗਾ, ਸਾਡੀ ਅਰਥ ਵਿਵਸਥਾ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਸਾਡੀ ਰਿਕਵਰੀ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ ਕਰੇਗਾ।