



ਆਪਣੇ coronavirus (COVID-19) ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾਓ

- ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਚਲਦੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ, ਘੱਟੋ ਘੱਟ 20 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਧੋਵੋ। ਕਾਗਜ਼ ਦੇ ਤੌਲੀਏ ਜਾਂ ਹੈਂਡ ਡਿਸਇਨੈਂਟ ਨਾਲ ਸੁਕਾਓ।
- ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ, ਨੱਕ ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਨਾ ਛੂਹੋ।
- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਖੰਘਦੇ ਜਾਂ ਛਿੱਕਦੇ ਹੋ, ਆਪਣੇ ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਟਿਸ਼ੂ ਨਾਲ ਢੱਕੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਟਿਸ਼ੂ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡੌਲੇ ਜਾਂ ਅਰਕ ਦੇ ਵਿੱਚ ਖੰਘੋ ਜਾਂ ਛਿੱਕੋ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਘਰੇ ਰਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦਵਾਈ ਖਾਂਦੇ ਹੋ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕਾਫੀ ਦਵਾਈ ਹੋਵੇ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਕਟਰੀ ਧਿਆਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਹੌਟਲਾਈਨ ਨੂੰ – **1800 675 398** – ਉਪਰ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਣਗੇ ਕਿ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ।
- ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਾਲੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ: ਕਸਰਤ, ਪਾਣੀ ਪੀਣਾ, ਭਰਪੂਰ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਨੀਂਦ ਲੈਣੀ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੋ ਤਾਂ ਮੂੰਹ ਉਪਰ ਮਾਸਕ ਪਾਉਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ।
- ਅਲਕੋਹਲ ਆਧਾਰਿਤ ਹੱਥਾਂ ਵਾਲਾ ਸੈਨੇਟਾਈਜ਼ਰ ਜਿਸ ਵਿੱਚ 60% ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਲਕੋਹਲ ਹੋਵੇ ਖਰੀਦੋ।



www.coronavirus.vic.gov.au/punjabi
ਉਪਰ ਹੋਰ ਪਤਾ ਕਰੋ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਤ ਹੋ, **coronavirus ਹੌਟਲਾਈਨ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ**
1800 675 398 (24ਘੰਟੇ)

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੋਭਾਸ਼ੀਏ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, **TIS National ਨੂੰ 131 450 ਉਪਰ ਫੋਨ ਕਰੋ**
ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਟਰਿਪਲ ਜ਼ੀਰੋ (000) ਨੂੰ ਸੰਕਟਕਾਲ ਵਾਸਤੇ ਰਹਿਣ ਦਿਓ