



Coronavirus ਦੇ ਫੈਲਾਅ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਕਰਨਾ

ਤੁਸੀਂ ਲਾਜ਼ਮੀ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹੋ। ਇਹ ਜਿੰਦਗੀਆਂ ਬਚਾਏਗਾ।

- ✎ **ਹੱਥਾਂ** ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਚਲਦੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ, ਘੱਟੋ ਘੱਟ 20 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਧੋਵੋ। ਕਾਰਾਜ਼ ਦੇ ਤੌਲੀਏ ਜਾਂ ਹੈਂਡ ਡਿਸਇਨ 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 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, ਬਹੁਤ **ਸਾਰੀ** ਨੀਂਦ ਲੈਣੀ।
- ✎ 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**

ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਨੂੰ ਪਹੁੰਚਯੋਗ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਈਮੇਲ ਕਰੋ
COVID-19@dhhs.vic.gov.au

Authorised and published by the Victorian
Government, 1 Treasury Place, Melbourne.

© State of Victoria, March 2020. (2001628_v1)

Slowing the spread of coronavirus (COVID-19) - Punjabi



Health
and Human
Services