

ਸੇਧ

ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (ਕੋਵਿਡ -19): ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਮਿਲਣਾ (ਸਮਾਜਕ ਦੂਰੀ)

7 ਜਨਵਰੀ 2021 ਨੂੰ ਅੱਪਡੇਟ ਕੀਤਾ

ਵਿਸ਼ਾ-ਸੂਚੀ

ਹੱਥ। ਚਿਹਰਾ। ਫਾਸਲਾ।
ਸਮਾਜਕ ਦੂਰੀ
ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਆਉਣ ਦੇਣਾ (ਹਵਾਦਾਰੀ)

ਇਸ ਪੇਜ ਨੂੰ ਛਾਪੋ

ਵੇਲਜ਼, ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਅਤੇ ਉੱਤਰੀ ਆਇਰਲੈਂਡ ਵਿਚ ਸਮਾਜਕ ਦੂਰੀਆਂ ਬਾਰੇ ਵੱਖੇ ਵੱਖਰੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਹਨ।

ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਲੌਕਡਾਊਨ: ਘਰ ਰਹੋ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਘਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇਕੱਲਾ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕੰਮ ਹੈ ਜੋ ਅਸੀਂ NHS ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਅਤੇ ਜਾਨਾਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਸਾਰੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਜਦ ਤਕ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। [ਪਤਾ ਲਗਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।](#)

ਹੱਥ। ਚਿਹਰਾ। ਫਾਸਲਾ।

ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਵਾਲੇ ਲਗਭਗ 3 ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ 1 ਨੂੰ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਅਹਿਸਾਸ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਫੈਲਾ ਰਹੇ ਹੋਣਗੇ।

ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਕੋਈ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਮੁੱਖ ਵਿਵਹਾਰਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਦਾ ਹੈ:

- ਹੱਥ - ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਤੇ 20 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ।
- ਚਿਹਰਾ - ਅੰਦਰੂਨੀ ਸੈਟਿੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਚਿਹਰਾ ਢੱਕ ਕੇ ਰੱਖੋ ਜਿੱਥੇ ਸਮਾਜਕ ਦੂਰੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋਗੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੇ।

- ਸਪੇਸ - ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ 2 ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਰੀ ਤੇ ਰਹੋ ਜਿਹਨਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਜਿਥੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਜਾਂ 1 ਮੀਟਰ ਤੇ ਵਧੇਰੇ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਨਾਲ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਢੱਕਣ ਪਾਉਣਾ ਜਾਂ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹਵਾਦਾਰੀ ਵਧਾਉਣਾ)।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਮਿਲਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ, ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਦੇ ਹੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ, ਜਿਵੇਂ ਕੋਈ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬੇਤੁਕੇ ਠੰਡੇ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਜਿੰਨੀ ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਖਿੜਕੀਆਂ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ)।

ਸਮਾਜਿਕ ਦੂਰੀ

ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਫੜਨ ਜਾਂ ਫੈਲਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਬਿਤਾਏ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ, ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕਾਂ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਤੋਂ ਦੋ ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਰੀ 'ਤੇ ਰਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਜਾਂ ਸਪੋਰਟ ਬੱਬਲ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਸਮਾਜਿਕ ਦੂਰੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਜਦੋਂ ਲੋਕ ਇਕੱਠੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਫੈਲਣ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਲਾਗ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਗੱਲਾਂ, ਸਾਹ, ਖੰਘ ਜਾਂ ਛਿੱਕ ਮਾਰ ਕੇ ਪਾਸ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਭਾਵੇਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਾ ਹੋਣ।

ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੀ ਇਸ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ: ਸਰੀਰਕ ਸੰਪਰਕ; ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਅਤੇ ਆਹਮੋ-ਸਾਹਮਣੇ ਹੋਣਾ; ਅਤੇ ਚੀਕਣਾ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਗਾਉਣਾ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਭੀੜ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰਾਂ ਤੋਂ ਵੀ ਬਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ; ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਛੂਹਿਆ ਹੈ।

ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ 2 ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਰੀ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਸਕਦੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ 1 ਮੀਟਰ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੂਰੀ 'ਤੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਲਈ ਵਾਧੂ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ:

- **ਇੱਕ ਚਿਹਰਾ ਢੱਕਣ ਪਹਿਨੋ:** ਜਨਤਕ ਟ੍ਰਾਂਸਪੋਰਟ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਅੰਦਰੂਨੀ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਨੂੰਨ ਦੁਆਰਾ ਇੱਕ ਚਿਹਰਾ ਢੱਕਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਛੋਟ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।
- ਬਾਹਰ ਜਾਵੋ, ਜਿੱਥੇ ਇਹ ਵਧੇਰੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਜਗ੍ਹਾ ਹੈ
- ਜੇ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਕਮਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਖਿੜਕੀਆਂ ਅਤੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਰੱਖ ਕੇ ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ ਦਾ ਪ੍ਰਵਾਹ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਤੋਂ ਸਮਾਜਿਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਭਾਵ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ [ਸਹਾਇਤਾ ਦਾਇਰੇ](#) ਵਿੱਚ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦਾਇਰੇ ਵਿੱਚਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਵੀ ਸਮਾਜਿਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰ ਸਮਾਜਿਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਸੰਚਾਰ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮਾਜਕ ਦੂਰੀਆਂ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜੋ [ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਬੱਬਲ](#) ਵਿਚ ਗੈਰ ਰਸਮੀ ਚਾਈਲਡ ਕੇਅਰ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬਾਲ ਦੇਖਭਾਲ ਦਾਇਰੇ ਦੇ ਨਾਲ ਸਮਾਜਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਮਿਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਅਤੇ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਬਾਲ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦਾਇਰੇ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਹਾਲਾਂਕਿ, ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ, ਜਾਂ ਇੱਕ ਅਪੰਗਤਾ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਬੱਬਲ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ, ਸਮਾਜਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸੰਭਵ ਜਾਂ ਵਿਵਹਾਰਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਨੇੜੇ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੱਥ ਧੋਣਾ ਅਤੇ ਹਵਾਦਾਰੀ ਲਈ ਖਿੜਕੀਆਂ ਖੋਲ੍ਹਣਾ।

ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਆਉਣ ਦੇਣਾ (ਹਵਾਦਾਰੀ)

ਕੋਵਿਡ -19 ਛੋਟੇ ਜਿਹੇ ਬੂੰਦਾਂ, ਹਵਾ ਦੇ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਕਣਾਂ ਦੇ ਬੱਦਲ ਜੋ ਐਰੋਸੋਲ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਜਾਣੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਅਤੇ ਸਿੱਧੇ ਸੰਪਰਕ ਰਾਹੀਂ ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿਚ ਫੈਲਦੀ ਹੈ।

ਸਮਾਜਿਕ ਦੂਰੀਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਉਪਾਵਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਤੁਸੀਂ ਕੋਵਿਡ -19 ਦੇ ਫੈਲਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵੀ ਘੱਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇ ਤੁਸੀਂ:

- ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ ਦੇ ਸੀਮਿਤ ਵਹਾਅ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਚੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਜਿਹੀਆਂ ਖਿੜਕੀਆਂ ਵਾਲੇ ਕਮਰੇ ਜੋ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਖੁੱਲ੍ਹਦੀਆਂ ਹਨ
- ਜਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਤੁਸੀਂ ਘਰਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਬਿਤਾਉਂਦੇ ਹੋ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਮਿਲਣ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਹਨ (ਸਿਰਫ ਜਿੱਥੇ ਆਗਿਆ ਹੈ) ਤਾਂ ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬੇਆਰਾਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਠੰਡ ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕਾਫ਼ੀ ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ ਪਾਉਣ ਦਿੰਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦੌਰੇ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

ਹਵਾ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਖਿੜਕੀਆਂ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹੋ
- ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਖੋਲ੍ਹੋ
- ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਕੋਈ ਵੀ ਵੈਂਟ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਇੱਕ ਖਿੜਕੀਆਂ ਦੇ ਸਿਖਰ ਤੇ) ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਏਅਰਫਲੋ ਨੂੰ ਰੋਕਿਆ ਨਹੀਂ ਗਿਆ ਹੈ
- ਐਕਸਟਰੈਕਟਰ ਪੱਖੇ ਚੱਲਦੇ ਛੱਡ ਦਿਓ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਬਾਥਰੂਮਾਂ ਵਿੱਚ) ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਕਿਸੇ ਦੇ ਕਮਰੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਦੇ ਬੰਦ ਹੋਣ ਤੇ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਇਕ ਮਕੈਨੀਕਲ ਹਵਾਦਾਰੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਹਵਾ ਅਤੇ ਮੋਰੀਆਂ ਅਤੇ ਪਾਈਪਾਂ ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਹਵਾ ਨੂੰ ਘੁਮਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਇਹ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਕੋਈ

ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਜੇ ਕੋਈ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਨੂੰ ਖਰੀਦਣ ਲਈ ਵੇਖ ਰਿਹਾ ਹੈ) ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿਚ ਕੋਈ ਬੀਮਾਰ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਦੀ ਪ੍ਰਵਾਹ ਦਰ ਨੂੰ ਵਧਾਓ।

ਗਰਮ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਆਉਣ ਦਿਓ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਠੰਡੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਗਰਮ ਕੱਪੜੇ ਜਾਂ ਪਰਤਾਂ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਠੰਡੇ ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ ਖਿੜਕੀਆਂ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਖੋਲ੍ਹਣਾ ਅਜੇ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਖਿੜਕੀਆਂ ਉੱਚ ਅਤੇ ਹੇਠਲੇ ਦੋਨੋ ਪੱਧਰਾਂ ਤੇ ਖੁੱਲ੍ਹਦੀਆਂ ਹੈ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਾਂਸ਼ ਖਿੜਕੀਆਂ) ਸਿਰਫ ਚੋਟੀ ਦੇ ਖੁੱਲ੍ਹਣ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਠੰਡੇ ਡਰਾਫਟ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ੋਰ, ਸੁਰੱਖਿਆ ਜਾਂ ਹੀਟਿੰਗ ਦੇ ਖਰਚਿਆਂ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ, ਤਾਂ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਖਿੜਕੀਆਂ ਖੋਲ੍ਹਣਾ ਫਿਰ ਵੀ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਫੈਲਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਓਫਜ਼ੈਮ ਤੋਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਮਹਾਮਾਰੀ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਆਪਣੇ ਉਰਜਾ ਬਿੱਲਾਂ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਸਲਾਹ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ ਛੱਡਣ ਨਾਲ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਫੜਨ ਜਾਂ ਫੈਲਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਖਤਮ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਦਾ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਰਨ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹਨ।

ਘਰ ਵਿੱਚ ਇਕੱਠ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਇੰਟਿਫਿਕ ਅਡਵਾਇਜ਼ਰੀ ਗਰੁੱਪ ਫਾਰ ਐਮਰਜੈਂਸੀ (SAGE) ਵੱਲੋਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਸੰਚਾਰਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ।