

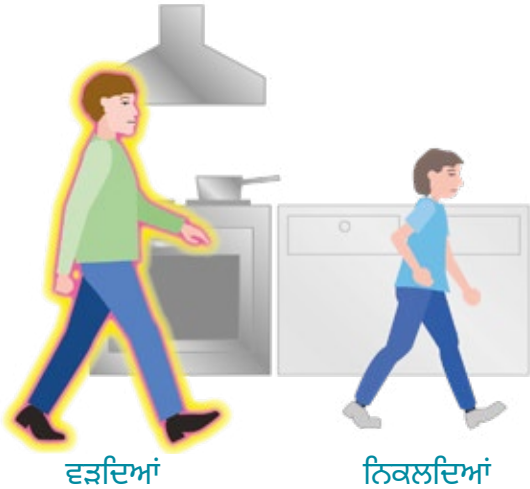


UK Health  
Security  
Agency

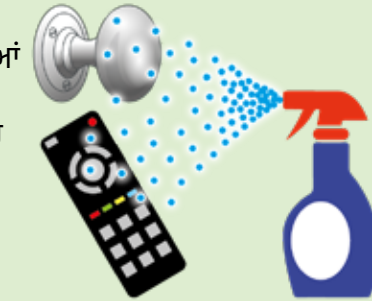
# ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ -19 ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਲਾਗ ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਹੋ ਜਾਵੇ। ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਲਾਗ ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕਈ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

- 1** ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰੋ। ਸਾਂਝੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਘੱਟ ਸਮਾਂ ਬਤੀਤ ਕਰੋ।



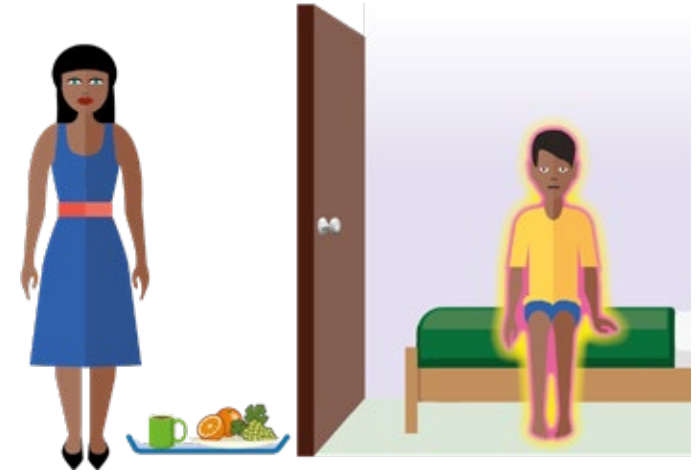
- 2** ਅਕਸਰ ਛੂਹੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਤ੍ਹਾਂ ਅਤੇ ਰਸੋਈਆਂ ਅਤੇ ਬਾਥਰੂਮਾਂ ਵਰਗੇ ਸਾਂਝੇ ਕਮਰਿਆਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।



- 3** ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਧੋਵੋ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਖੰਘਣ ਅਤੇ ਛਿੱਕਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ।



- 4** ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਰਹਿ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਮਦਦ ਲਵੋ। ਬੇਲੋੜੇ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਸਫਾਈ ਲਈ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪਹੁੰਚਾਏ ਜਾਣ ਲਈ ਮਦਦ ਮੰਗੋ।



- 5** ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਂਝੀਆਂ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਕਵਰਿੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।



- 6** ਕਮਰਿਆਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਵਾਦਾਰ ਰੱਖੋ।



- 7** ਖੰਘ ਅਤੇ ਛਿੱਕਾਂ ਨੂੰ ਡਿਸਪੋਜੇਬਲ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਵਿੱਚ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧੇ ਕੂੜੇਦਾਨ ਵਿੱਚ ਪਾਓ।

