

ਕੋਵਿਡ-19 (COVID-19)

ਬਾਹਰੀ ਘੁੰਮਣ ਸਬੰਧੀ ਸੇਧਾਂ



- ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ
- ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ 2 ਮੀਟਰ / 6 ਫੁੱਟ ਦੀ ਦੂਰੀ ਰੱਖੋ
- ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਨਾ ਛੂਹੋ



- ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ ਵੇਲੇ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨ ਕੇ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣ ਵਾਲੀ ਸੁਝਾਅ ਸ਼ੀਟ ਵੇਖੋ



- ਆਪਣੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਧੋਵੋ ਜਾਂ ਸੈਨੀਟਾਇਜ਼ ਕਰੋ