

COVID-19

ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ

ਇਸ ਸਾਈਟ 'ਤੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀਆਂ ਦੇ ਬਚਾਓ ਅਤੇ ਮਦਦ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਦੀ **ਜਰੂਰ** ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ:



ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 2 ਬਾਹਾਂ ਜਿੰਨੀ ਦੂਰੀ ਦਾ ਫਾਸਲਾ (2 ਮੀਟਰ/6 ਫੁੱਟ) ਰੱਖੋ।



2 ਬਾਹਾਂ ਜਿੰਨੀ ਦੂਰੀ ਦਾ ਫਾਸਲਾ
(2 ਮੀਟਰ / 6 ਫੁੱਟ)



ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਲਈ ਬਣੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਸਮਾਂ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਨੂੰ ਲੱਗੇ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮਾਂ ਨਾ ਰਹੇ।



ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।



ਖਾਣੇ ਤੋਂ **ਪਹਿਲਾਂ** ਅਤੇ **ਬਾਅਦ** ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਅਲਕੋਹਲ-ਅਧਾਰਤ ਹੈਂਡ ਰਬ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।

ਸੁਰੱਖਿਅਤ, ਦਿਆਲੂ ਅਤੇ ਸਬਰ ਰੱਖਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਧੰਨਵਾਦ।

ਇਸ ਸਭ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਇਕੱਠੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਇਸ ਵਿੱਚੋਂ ਸਭ ਮਿਲ ਕੇ ਨਿਕਲ ਜਾਵਾਂਗੇ।