

# COVID-19 ਦੌਰਾਨ ਪਬਲਿਕ ਸੰਚਾਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ



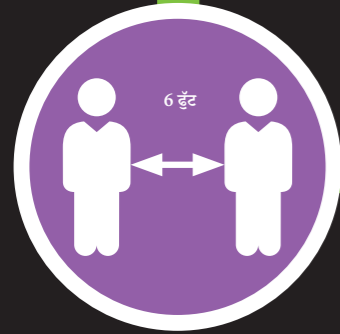
ਜੇਕਰ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਵੇਲੇ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ



ਆਪਣਾ ਕੁਝਾ-ਕਰਕਟ ਕੁਝੇਦਾਨ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟੋ



ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਧੋਵੋ ਜਾਂ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ ਕਰੋ



ਜੇਕਰ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਆਪਣੀ ਦੂਰੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ



ਕੱਪੜੇ ਦਾ ਮਾਸਕ ਜਾਂ ਚਿਹਰਾ ਕਵਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਕੱਪੜਾ ਪਹਿਨੋ



ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ, ਨੱਕ ਜਾਂ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਨਾ ਛੂਹੋ



ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਸੰਚਾਰ ਨਾ ਕਰੋ