

STOP THE CORONAVIRUS

How to stop catching & spreading the virus?



Wash hands
before & after



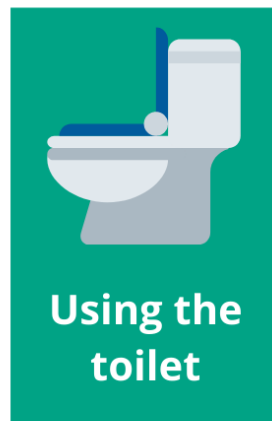
Leaving
Home



Entering
a building



Cooking &
Eating



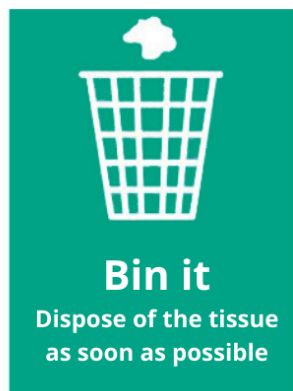
Using the
toilet

If you need to cough or sneeze



Catch it

Always cough or
sneeze into a tissue



Bin it

Dispose of the tissue
as soon as possible



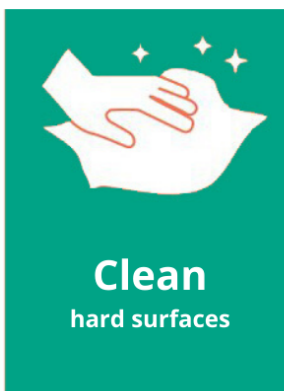
Kill it

Clean your hands as
soon as possible



Avoid

contact with others
until you feel better

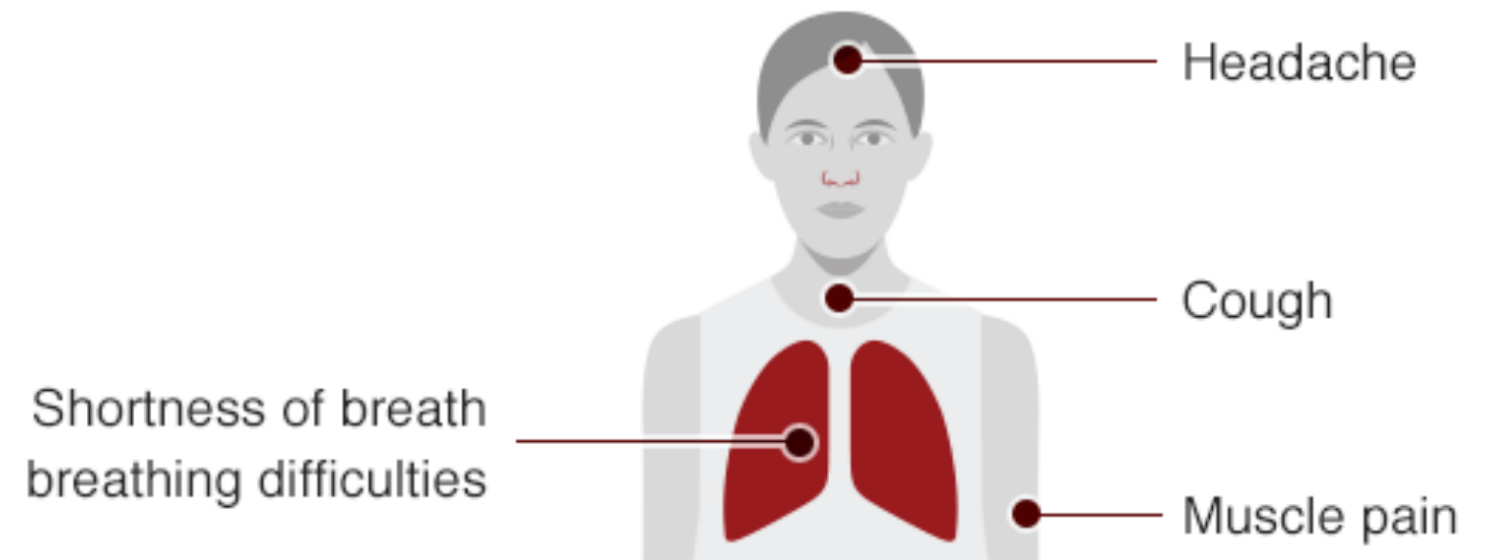


Clean

hard surfaces

CORONAVIRUS

Symptoms of the Coronavirus



1 Fever &
tiredness

2 Dry
Cough

3 Shortness
of breath

If you feel unwell...



Avoid
touching
your face



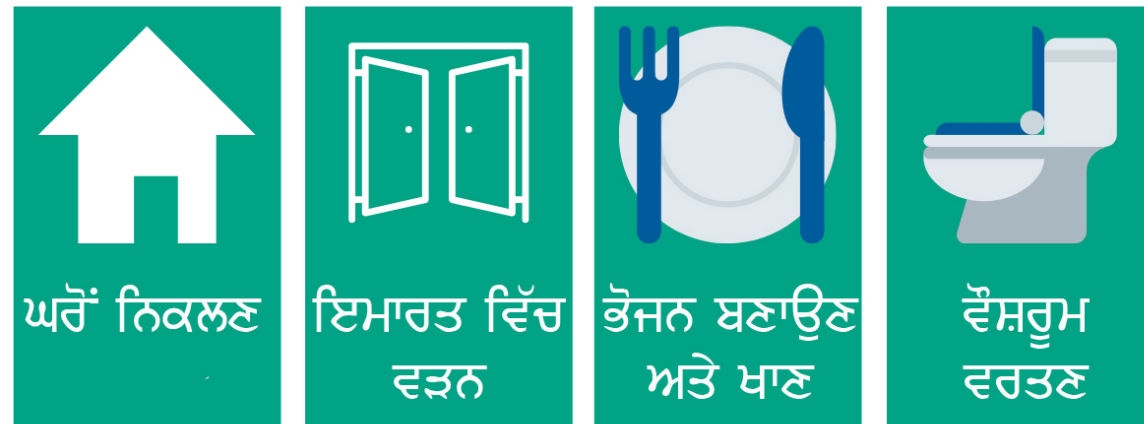
Do not
share
items

... stay at home & call the NHS on 111

ਕੋਰੋਨਾ ਵਾਇਰਸ

ਨੂੰ ਰੋਕੋ

ਇਸ ਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਹੋਣ ਅਤੇ ਫੈਲਾਉਣ ਤੋਂ ਕਿਸ ਤਰਾਂ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ?



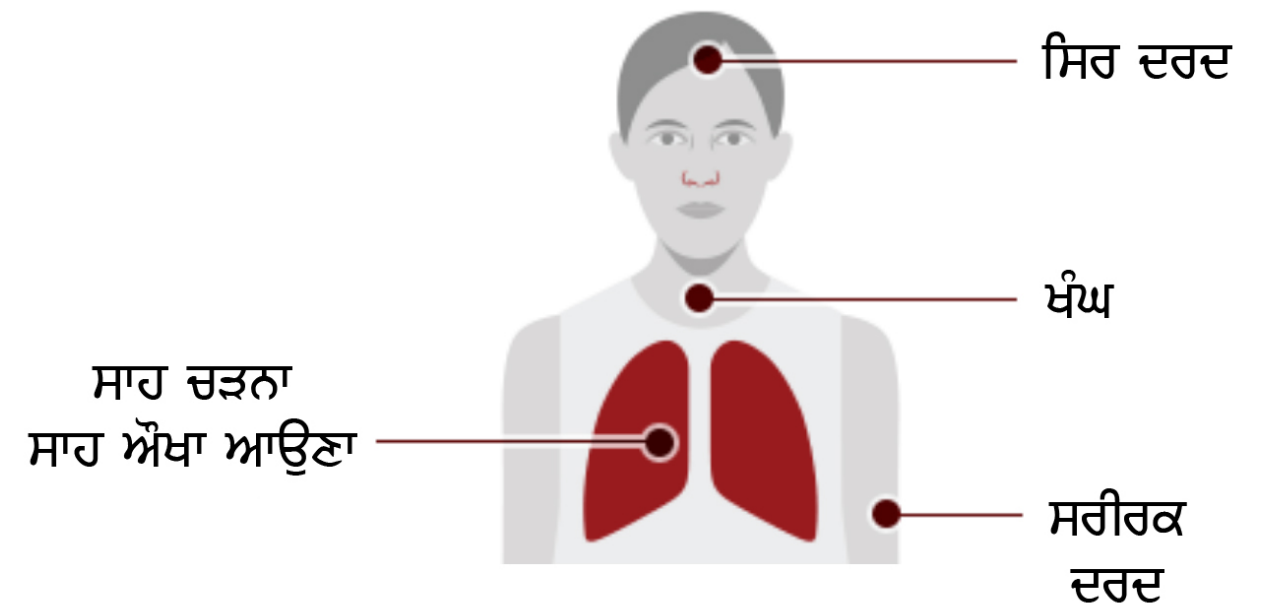
ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਦ
ਵਿੱਚ ਹੱਥ ਧੋਵੋ

ਜੇਕਰ ਛਿੱਕਾਂ ਜਾਂ ਖੰਘ ਆਵੇ



ਕੋਰੋਨਾ ਵਾਇਰਸ

ਕੋਰੋਨਾ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਸਾਇਨ



- 1 ਬਖਾਰ ਅਤੇ
ਬਕਾਵਟ
- 2 ਸੁੱਕੀ
ਖੰਘ
- 3 ਸਾਹ ਚੜਨਾ

ਜੇਕਰ ਆਪਜੀ ਢਿੱਲੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ...



ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਮੂੰਹ
ਨੂੰ ਛੂਣ ਤੋਂ
ਸੰਕੋਚ



ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ
ਸਾਂਝੀ ਵਰਤੋਂ
ਨਾ ਕਰੋ

... ਘਰ ਰਹੋ ਅਤੇ ਐਨ.ਹੈਚ.ਐਸ. ਨੂੰ ੧੧੧ ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ

CORONAVIRUS

Advice for Sewadars



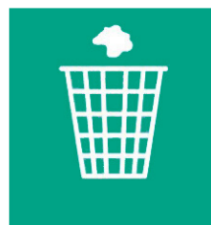
If you **feel unwell (fever, cough or cold)** please stay at home until you have recovered and **call 111** if you are worried.



Upon entering and exiting the Gurudwara please **use the hand sanitisers located at the main doors and the rear doors**. Remind other sewadars and sangat members to also follow this procedure.



Increase cleaning in all Darbar's, kitchen areas, langar areas, all toilets, and hand wash & shoe areas.
Wipe down all contact surfaces with anti-bacterial spray or wipes at least once a day. This includes door handles/plates, banisters, the lift buttons and backs of chairs. Do not use cloth towels to wipe down langar hall tables.



Do not use cloth towels in any hand wash areas, instead use the paper towels provided which should be disposed in the bin immediately. Encourage sangat to **use paper towels and tissues to catch coughs and sneezes**.

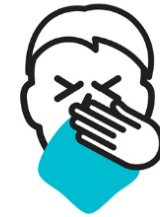


Ensure dishes are **washed thoroughly in hot water**.

We thank you for your support

ਕੋਰੋਨਾ ਵਾਇਰਸ

ਸੇਵਾਦਾਰਾਂ ਵਾਸਤੇ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੀ ਸਲਾਹ



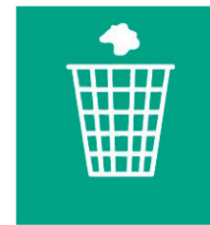
ਜੇਕਰ ਆਪਣੀ ਠੀਕ ਨਹੀਂ (ਸਿਰ ਦਰਦ, ਖੰਘ ਜਾਂ ਜ਼ੁਕਾਮ) ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਬੇਨਤੀ ਹੈ ਕਿ ਠੀਕ ਹੋਣ ਤੱਕ ਘਰ ਰਹੋ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਿਕਰ ਹੈ ਤਾਂ **੧੧੧ ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ**।



ਬੇਨਤੀ ਹੈ ਕਿ ਗੁਰੂਦੁਆਰਾ ਦੇ ਅੰਦਰ ਆਉਣ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਤੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀ ਜੈਲ (ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਇਹ ਗੁਰੂਦੁਆਰਾ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਮੋਹਰਲੇ ਅਤੇ ਪਿਛਲੇ ਦਰਵਾਜ਼ਿਆਂ 'ਤੇ ਲੱਗੇ ਹੋਏ ਹਨ। ਹੋਰ ਸੇਵਾਦਾਰਾਂ ਅਤੇ ਸੰਗਤਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਇਸ ਤੋਂ ਜਾਣੂੰ ਕਰਵਾਓ।



ਸਾਰੇ ਗੁਰੂ ਦਰਬਾਰ ਸਾਹਿਬਾਂ, ਰਸੋਈ ਘਰ, ਲੰਗਰ ਖਾਨੇ, ਵਾਸ਼ਰੂਮ, ਹੱਥ ਧੋਣ ਦੇ ਖੇਤਰ ਅਤੇ ਜੋੜੇ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸਫ਼ਾਈ ਵਧਾਓ। ਸਾਰੇ ਛੋਟੇ ਸਤਹ ਨੂੰ ਐਂਟੀਬੈਕਟੀਰੀਅਲ ਸਪ੍ਰੇ ਜਾਂ ਵਾਇਪਸ ਨਾਲ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਘਟ ਤੋਂ ਘਟ ਇਕ ਵਾਰ ਜ਼ਰੂਰ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਦਰਵਾਜ਼ਿਆਂ ਦੇ ਹੈਂਡਲ/ਪਲੇਟਾਂ, ਪੌੜੀਆਂ ਦੀ ਰੇਲ, ਲਿਫਟ ਦੇ ਬਟਨ ਅਤੇ ਕੁਰਸੀਆਂ ਦਾ ਪਿਛਲਾ ਹਿੱਸਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਲੰਗਰ ਖਾਨੇ ਦੇ ਟੇਬਲ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਕਪੜੇ ਦੇ ਤੌਲੀਏ ਨਾ ਵਰਤੋ ਜੀ।



ਹੱਥ ਧੋਣ ਦੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਕਪੜੇ ਦੇ ਤੌਲੀਏ ਨਾ ਵਰਤੋ ਜੀ। ਇਸ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਕਾਗਜ਼ ਦੇ ਤੌਲੀਏ ਵਰਤੋ। ਵਰਤੋ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਦ ਜਲਦ ਤੋਂ ਜਲਦ ਬਿਨ ਵਿੱਚ ਸਿੱਟੋ। ਸੰਗਤ ਨੂੰ ਵੀ ਕਾਗਜ਼ ਦੇ ਤੌਲੀਏ ਅਤੇ ਖੰਗਣ ਤੇ ਛਿੱਕਾਂ ਆਉਣ ਤੇ ਟਿਸ਼ੂ ਵਰਤਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰੋ।



ਭਾਂਡਿਆਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਣ ਦੀ ਕਿਰਪਾਲਤਾ ਕਰਨੀ ਜੀ।

ਆਪਣੀ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਲਈ ਅਸੀਂ ਅਤਿ ਧੰਨਵਾਦੀ ਹਾਂ।