

ਕੋਵਿਡ-19 ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਦੇ

7 ਕਦਮ

SOURCE: WORLD HEALTH ORGANISATION



GLOBAL SIKH VISION



01

ਆਪਣੇ ਹੱਥ
ਅਕਸਰ ਧੋਵੋ ।



GLOBAL SIKH VISION

02

ਆਪਣੀਆਂ
ਅੱਖਾਂ, ਨੱਕ
ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ
ਛੁਹਣ ਤੋਂ ਬਚੋ ।

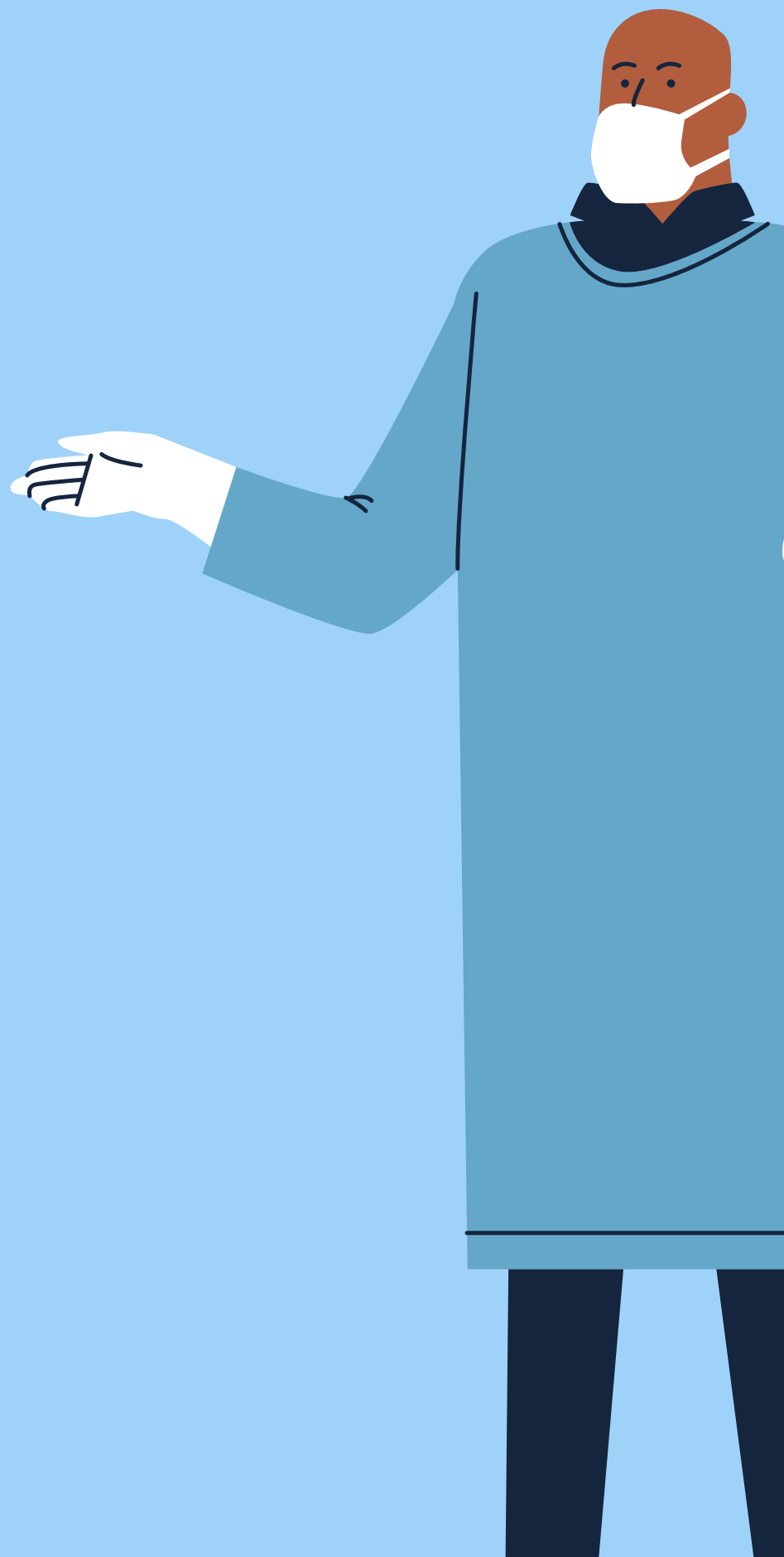


GLOBAL SIKH VISION



03

ਖੰਘ ਵੇਲੇ ਆਪਣੀ
ਕੁਹਨੀ ਨੂੰ ਮੂੰਹ ਦੇ
ਅਗੈ ਲਾਓ, ਅਤੇ
ਟਿਸ਼ ਦੀ ਵਰਤੋ ਕਰੋ



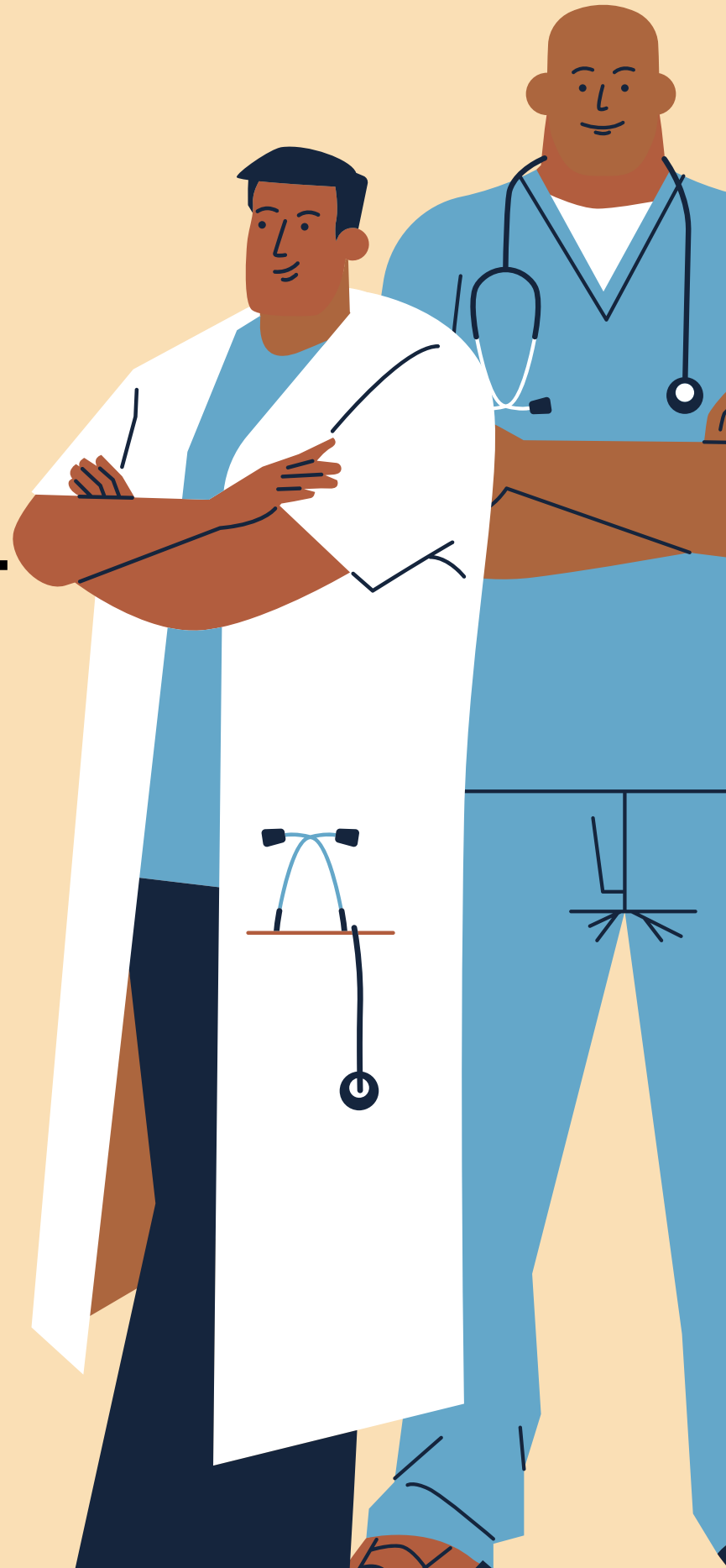
GLOBAL SIKH VISION

04

ਭੀੜ ਵਾਲੀ ਥਾਵਾਂ ਤੇ
ਨਾ ਜਾਵੋ ਅਤੇ ਜਿਸਨੂੰ
ਬੁਖਾਰ ਯਾ ਖਾਂਸੀ ਹੋਵੇ
ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਬੱਚੋ ।



GLOBAL SIKH VISION



05

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੀਮਾਰ
ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ
ਹੋ ਤਾਂ ਘਰ ਰਹੋ ।



GLOBAL SIKH VISION



06

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੁਖਾਰ, ਖਾਂਸੀ ਅਤੇ
ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ
ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਜਲਦੀ
ਡਾਕਟਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਓ, ਪਰ
ਪਹਿਲਾਂ ਕਾਲ ਕਰੋ ।



GLOBAL SIKH VISION



07

ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਸਰੋਤਾਂ
ਤੋਂ ਜਾਣਕਾਰੀ
ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ ।



GLOBAL SIKH VISION





GLOBAL SIKH VISION

www.GlobalSikhVision.org

SOURCE: WORLD HEALTH ORGANISATION