

HELP PREVENT THE SPREAD OF COVID-19

ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਥਾਮ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰੋ

Symptoms of COVID-19 ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ



Fever
ਬੁਖਾਰ



Cough
ਖੰਘ



Shortness of Breath
ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ

Symptoms may take 14 days to appear after contact.
ਇਸ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਨੂੰ 14 ਦਿਨ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ।

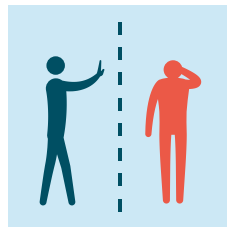
Tips to prevent the spread of COVID-19

ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਥਾਮ ਕਰਨ ਲਈ ਸੁਝਾਅ



Wash your hands with water and soap for 20 seconds

ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਸਾਬਣ ਨਾਲ 20 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਧੋਵੋ



Avoid contact with sick people

ਬੀਮਾਰ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ



Don't touch eyes, nose or mouth with unwashed hands

ਅਣਧੋਤੇ ਹੱਥ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ, ਨੱਕ ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਨਾ ਲਾਉ



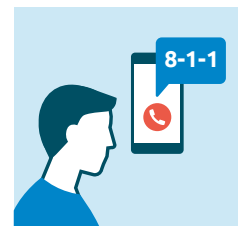
Avoid travelling

ਸਫਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ



Stay at home

ਘਰ ਰਹੋ



Call 8-1-1 or your primary care physician if you are sick

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੀਮਾਰ ਹੋਵੋ ਤਾਂ 8-1-1 ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ