

www.PunjabiLibrary.com

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾ ਵਾਇਰਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਣਾ
ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਕਿਵੇਂ



ਵਾਇਰਸ ਉਸ ਸਮੇਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਇਹ

ਛਿੱਟੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ



ਇਸ ਲਈ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ
ਦੇਖੋ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ
ਖਾਂਸੀ/ਛਿੱਕਾਂ/ਬੁਖਾਰ ਹੈ
ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਚੋਣ ਕਰ
ਸਕਦੇ ਹੋ



ਤੁਸੀਂ 2 ਮੀਟਰ ਤੋਂ 0.5 ਮੀਟਰ ਤੱਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾ
ਕੇ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਕਿ ਇਹ ਬੂੰਦਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਉਪਰ ਨਾ ਡਿੱਗਣ

ਇਸਤੋਂ ਵੀ ਬਿਹਤਰ ਤਰੀਕਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਭੀੜ-ਭਾੜ
ਵਾਲੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਨਾ ਜਾਓ, ਕਿਉਂਕਿ ਭੀੜ ਵਿੱਚ ਕੋਣ ਬਿਮਾਰ ਹੈ,
ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪਤਾ -



← ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ
ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਪਰੰਤੂ
ਉਹ ਵਾਇਰਸ ਦਾ
ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ

← ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਉਹ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਨਾ ਹੋਵੇ
ਸਿਰਫ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਚਾ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ

ਇਸਦੇ ਬਾਵਜੂਦ, ਕਈ ਵਾਰ ਬਿਮਾਰ ਵਿਅਕਤੀ
 ਦਾ ਵਾਇਰਸ ਵਾਲਾ ਸਲਾਈਵਾ (ਬੁੱਕ) ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ . . .ਜਿਵੇਂ



➤ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂੰਹ ਦੇ ਮਾਸਕ ਦੇ
 ਬਾਹਰ ਵੀ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਗਲਤੀ ਨਾਲ ਵੀ ਛੂੰਹਦੇ ਹੋ
 ਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਛੂੰਹਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਕਿਸੇ ਵੀ ਨਰਜੀਵ ਚੀਜ਼ ਵਿੱਚ ਇਹ ਵਾਇਰਸ

24 ਘੰਟੇ ਤੱਕ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ-



ਅਤੇ ਬਚਣ ਦਾ ਇੱਕੋ ਸਾਧਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ
ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬੁਣ ਨਾਲ ਧੋ ਲਵੋ।

ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਹ 5

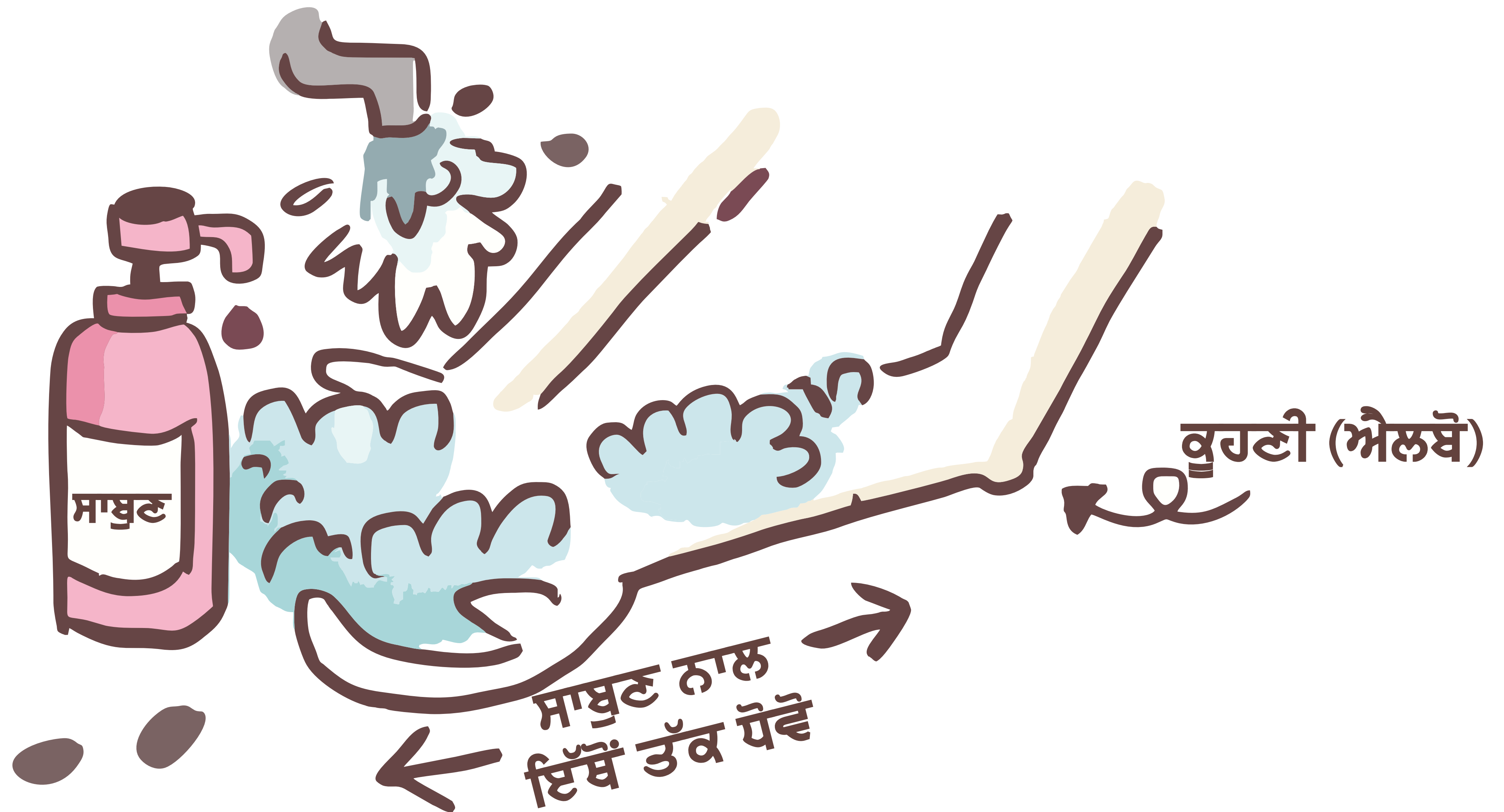
ਬਚਾਅ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਅਪਣਾਓ

1

ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਨਾ ਛੂਹੋ

(ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ)

ਜੇਕਰ ਛੂਹਣਾ ਵੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ
ਹੱਥ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਬੁਣ ਨਾਲ ਧੋਵੋ



2

ਹੱਥ ਕਿਵੇਂ ਧੋਣੇ ਹਨ ?



ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਮਾਂ ਬਹੁਤ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ
ਹੈਪੀ ਬਰਥਡੇ 2 ਵਾਰ ਬੋਲੋ



3

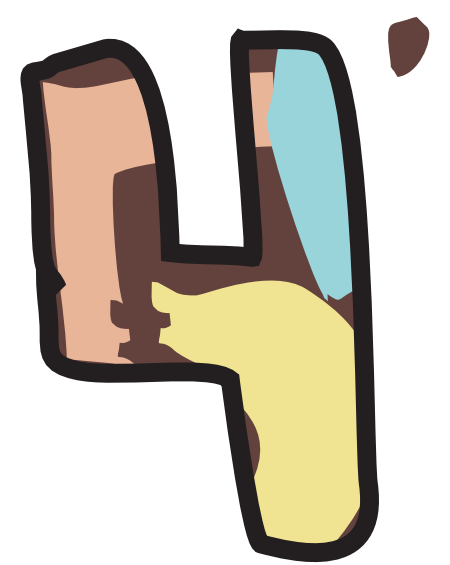
ਮਾਸਕ ਨੂੰ ਇੱਕ ਵਾਰ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸੁੱਟ ਦਿਓ ਅਤੇ ਇੱਕ ਮਾਸਕ ਨੂੰ ਇੱਕ ਦਿਨ ਤੋਂ ਵੱਧ ਇਸਤੇਮਾਲ ਨਾ ਕਰੋ

* ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਇੱਕ ਮਾਸਕ ਨੂੰ ਪਹਿਨਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਜੀਵਾਣੂ (ਬੈਕਟੀਰੀਆ) ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਸਕ ਦੇ ਅੰਦਰ ਇਕੱਠੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ

ਜੇਕਰ
ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਮਾਸਕ
ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਵਾਲੇ ਪਾਸੇ
ਤੋਂ ਵੀ ਨਾ ਛੂਹੋ



ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਗਲਤੀ ਨਾਲ ਛੂਹ ਵੀ ਲਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਚਿੰਤਾ ਨਾ ਕਰੋ, ਸਿਰਫ਼ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਬੁਣ ਨਾਲ ਧੋ ਲਵੋ।

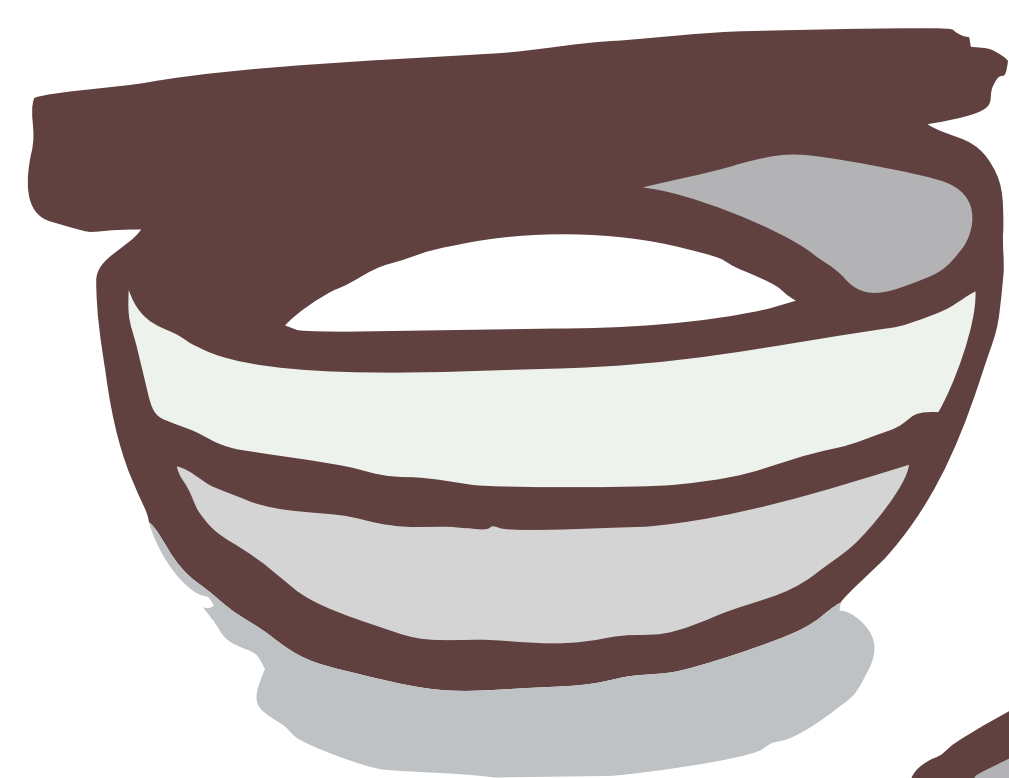


ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਵੇਲੇ ਖਾਸ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ
ਹਰੇਕ ਦਾ ਸਾਮਾਨ ਵੱਖਰਾ ਰੱਖੋ

ਭਾਂਡੇ

ਕੱਪ

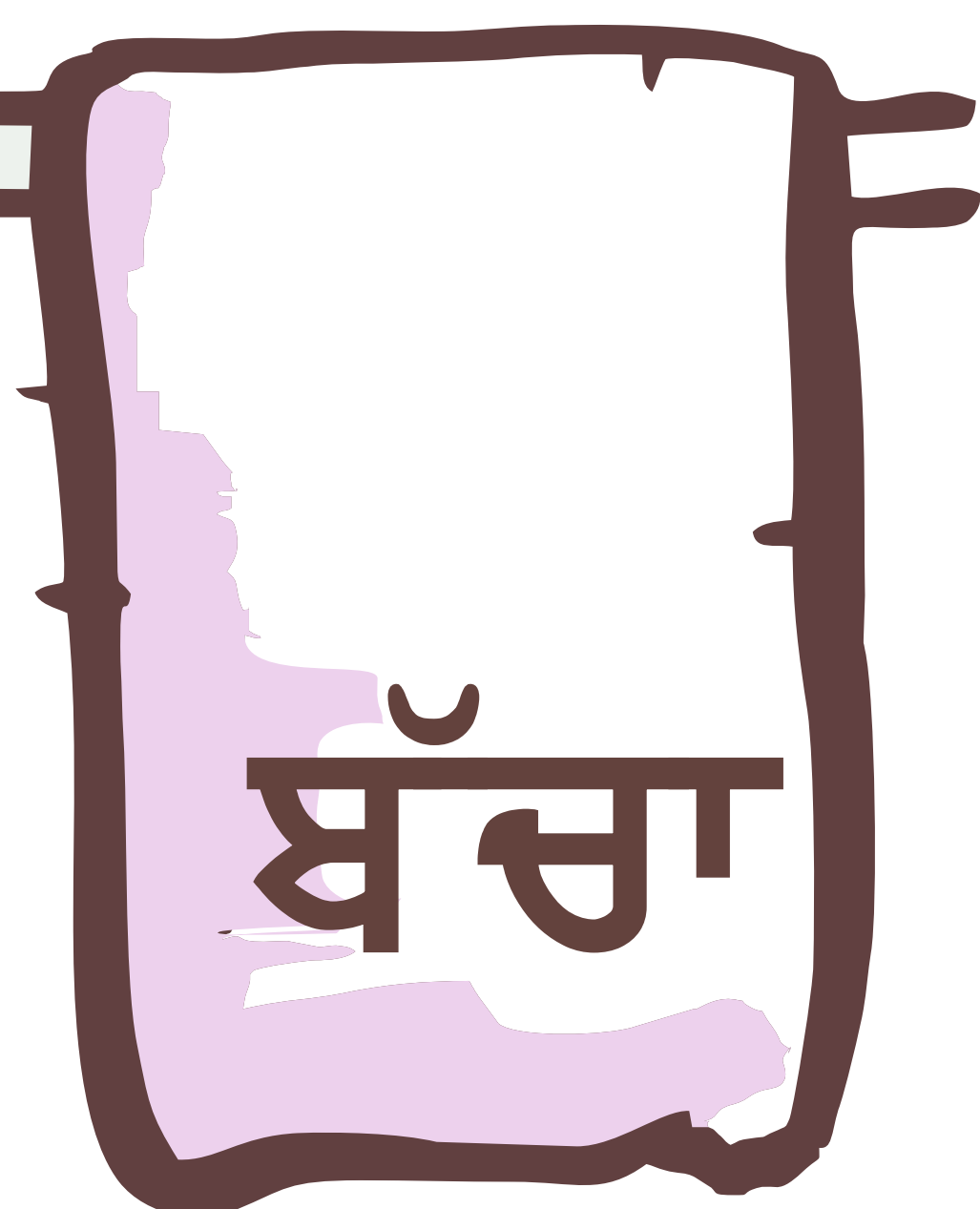
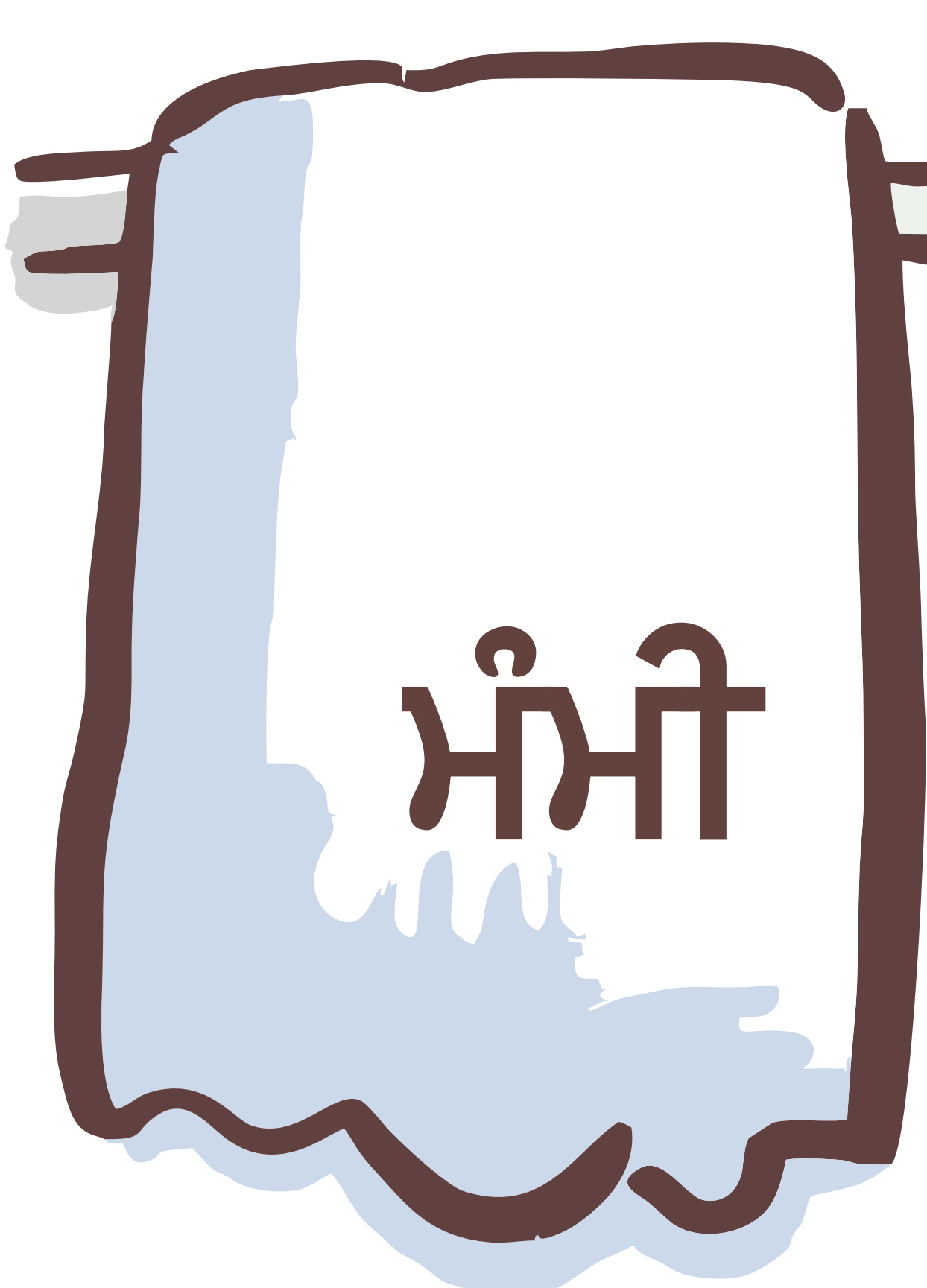
ਤੌਲੀਆ



ਸਰਵਿੰਗ ਸਪੂਨ
ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ



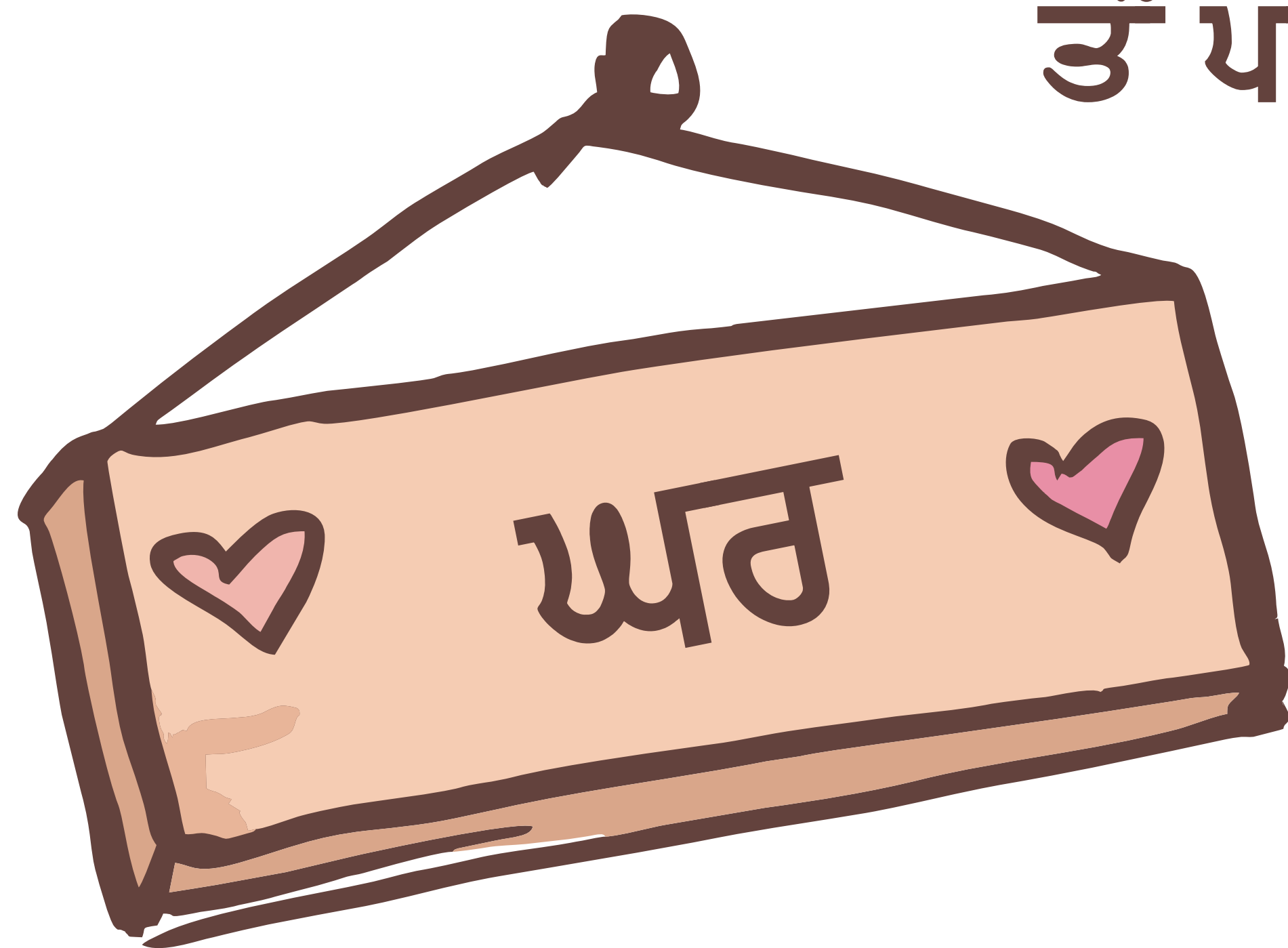
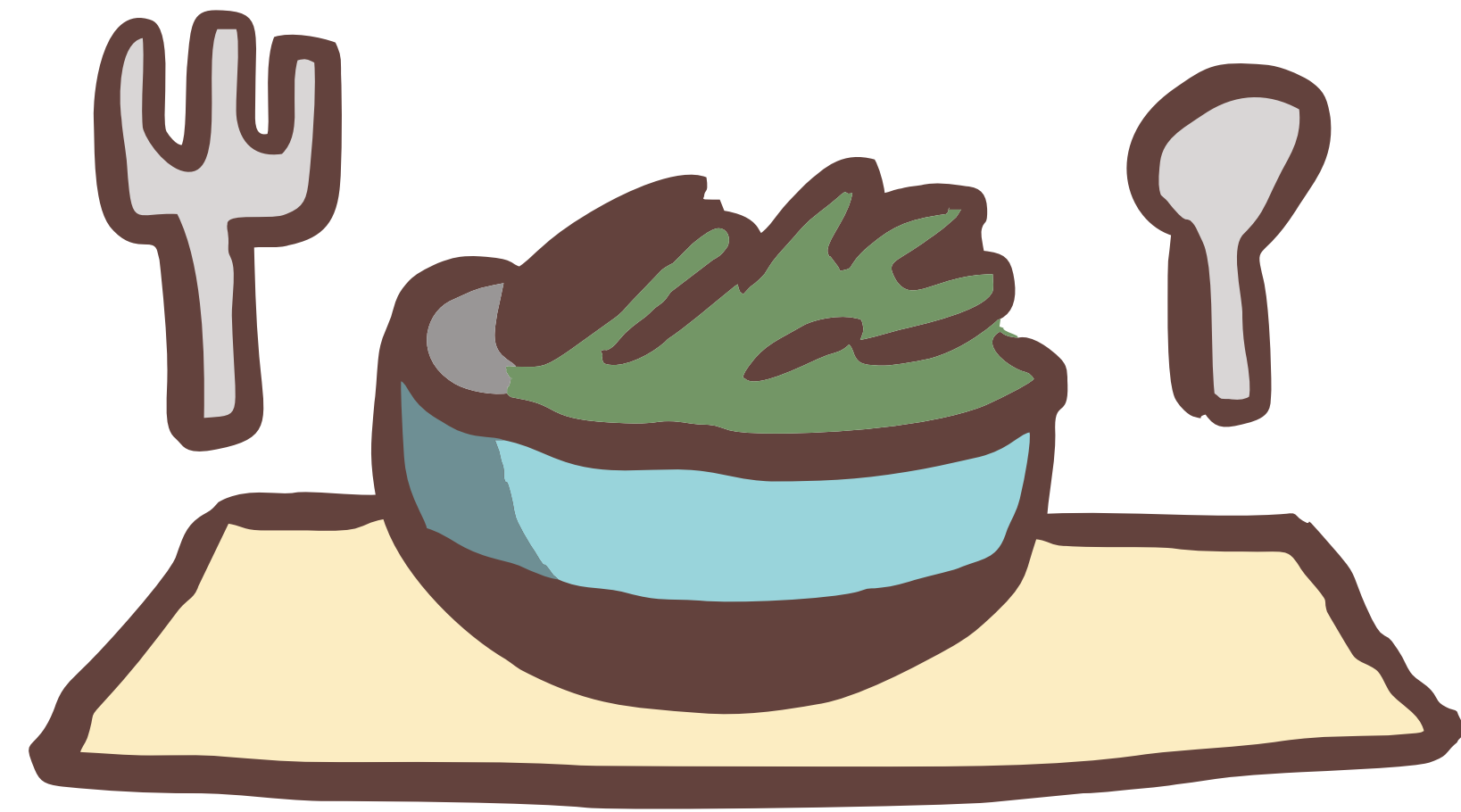
ਹਰੇਕ ਦਾ
ਆਪਣਾ ਤੌਲਿਆ
ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ



5

ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਬੁਣ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਵੋ

- ਖਾਣ
ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ



- ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਲੋਕਾਂ
ਵਿੱਚੋਂ ਆਏ ਹੋਵੋ

ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ
ਨੂੰ ਬਚਾਓ



MAIN REFERENCES FOR MEDICAL INFO :

1. "How to Avoid the Coronavirus? Wash Your Hands", by Elizabeth Rosenthal, in The New York Times, Opinion. (Jan 28, 2020)
2. "The Wuhan Virus: How to stay Safe", by Laurie Garrett, in Foreign Policy, Report. (Jan 25, 2020)
3. "This animation shows how far your sneeze can actually travel." by Chia-ti Hou and Andrea Schmitz, in Business Insider (Jan 21, 2020)

Read the articles for more tips!