

# ਸਭ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣਾ: ਸ਼ਰੀਰਿਕ ਦੂਰੀ

ਲੋਕਾਂ ਵਿਚਕਾਰ COVID-19 ਦੇ ਵਧਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ



ਬਾਕੀ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ 1.5 ਮੀਟਰ ਜਾਂ 2 ਵੱਡੇ ਕਦਮਾਂ ਦੀ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖੋ।



(ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਜਾਂ ਕਾਰੋਬਾਰ ਸਬੰਧੀ) ਇਕੱਠਾਂ ਪ੍ਰਤੀ NSW ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।



ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਆਉਣਾ-ਜਾਣਾ ਘੱਟ ਕਰ ਦਓ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਫੋਨ ਤੇ ਜਾਂ ਔਨਲਾਈਨ ਗੱਲ ਕਰੋ।



ਬਾਹਰ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਵਿੱਚ ਕਸਰਤ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਪਰ ਦੂਸਰਿਆਂ ਤੋਂ 1.5 ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖੋ।



ਦੂਸਰਿਆਂ ਨਾਲ ਹੱਥ ਨਹੀਂ ਮਿਲਾਉਣਾ, ਜੱਫੀਆਂ ਨਹੀਂ ਪਾਣੀਆਂ ਜਾਂ ਚੁੰਮਣਾ ਨਹੀਂ।



ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਓ। ਜਦ ਤੱਕ ਨਤੀਜੇ ਨਾ ਆ ਜਾਣ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵੱਖਰਾ (self-isolate) ਕਰ ਲਓ।

## ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹੋ



ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਬਣ ਨਾਲ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 20 ਸਕਿੰਟਾਂ ਤੱਕ ਧੋਵੋ ਜਾਂ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।



ਖੰਘਣਾ ਜਾਂ ਛਿੱਕ ਮਾਰਨੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਕੋਹਣੀ ਜਾਂ ਟੀਸ਼ੂ ਉੱਤੇ ਮਾਰੋ। ਟੀਸ਼ੂ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਸੁੱਟ ਦਿਓ।

## COVID-19 ਦੇ ਲੱਛਣ



ਬੁਖਾਰ



ਖੰਘ



ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਖਰਾਬੀ



ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਤਕਲੀਫ

## ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਾਈਨ (National Coronavirus Health Information Line) ਨੂੰ 1800 020 080 ਉੱਪਰ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਮੁਫਤ ਵਿੱਚ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਨਾਲ ਟੈਲੀਫੋਨ ਤੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ 131 450 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ, ਜਿਸ ਭਾਸ਼ਾ 'ਚ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਹੈ ਉਸ ਭਾਸ਼ਾ ਦਾ ਨਾਂ ਬੋਲੋ। ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਗੱਲ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਾਈਨ ਨਾਲ ਕਰਾਈ ਜਾਵੇ।