

STOP THE SPREAD OF GERMS

Help prevent the spread of respiratory diseases like COVID-19.

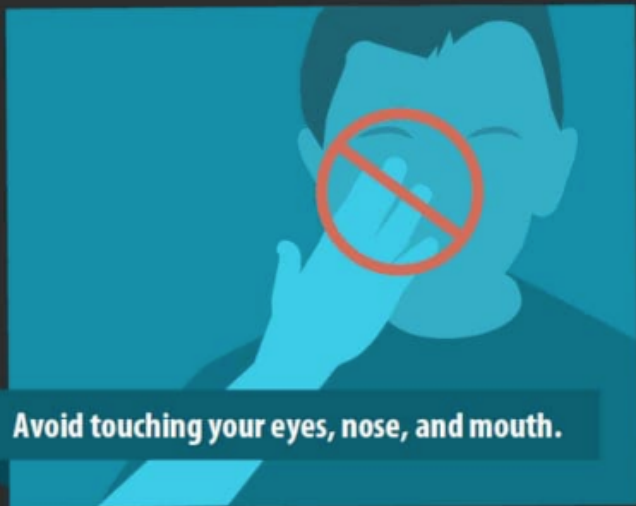
Avoid close contact with people who are sick.



Cover your cough or sneeze with a tissue, then throw the tissue in the trash.



Avoid touching your eyes, nose, and mouth.



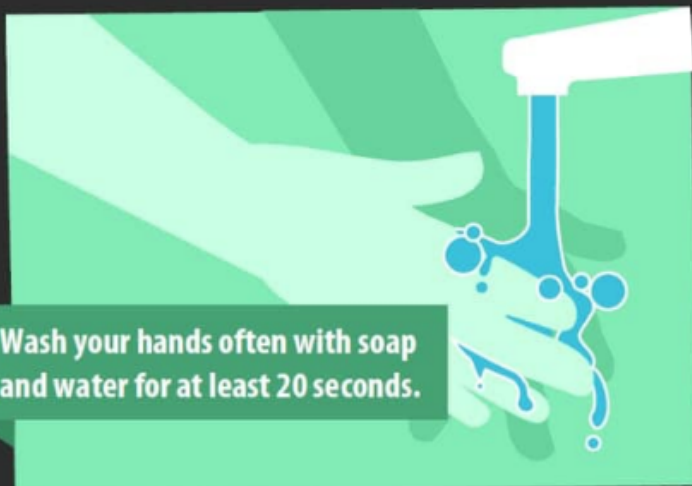
Clean and disinfect frequently touched objects and surfaces.



Stay home when you are sick, except to get medical care.



Wash your hands often with soap and water for at least 20 seconds.



ਕੀਟਾਨੂਆਂ ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਰੋਕੋ

COVID-19 ਵਰਗੀਆਂ ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋ।

ਬਿਮਾਰ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਨੇੜਲੇ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।



ਆਪਣੀ ਖੰਘ ਜਾਂ ਛਿੱਕ ਨੂੰ ਕਾਗਜ਼ੀ ਰੂਮਾਲ ਨਾਲ ਕੱਜੋ, ਫਿਰ ਉਸ ਨੂੰ ਕੂੜੇ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟੋ।



ਅੱਖਾਂ, ਨੱਕ, ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਾਉਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।



ਘੜੀ-ਮੁੜੀ ਹੱਥ ਲਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ, ਸਤਹਾਂ ਨੂੰ, ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂ ਮੁਕਤ ਕਰੋ।



ਡਾਕਟਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲੈਣ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਬਿਮਾਰੀ ਦੌਰਾਨ ਸਿਰਫ਼ ਘਰ ਰਹੋ।



ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਅਕਸਰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 20-ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਧੋਵੋ।

