

# COVID-19 ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ:



1. Stay 2m apart

1. 2 ਮੀਟਰ ਦੀ ਵਿੱਥ ਬਣਾਕੇ ਰੱਖੋ



2. Wash your hands regularly

2. ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਬਕਾਇਦਾ ਧੋਵੋ



3. Disinfect surfaces regularly

3. ਸਤਹਾਂ ਨੂੰ ਬਕਾਇਦਾ ਕੀਟਾਣੂ-ਮੁਕਤ ਕਰੋ



4. Avoid touching people

4. ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਬਚੋ



5. Avoid touching surfaces

5. ਸਤਹਾਂ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਬਚੋ



6. If you have symptoms - **ISOLATE**

6. ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਲੱਛਣ ਹਨ ਤਾਂ –

ਅਲਹਿਦਾ ਹੋ ਜਾਓ

For detailed guidance, see

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>

ਵਿਸਤਰਿਤ ਮਾਰਗ-ਦਰਸ਼ਨ ਵਾਸਤੇ, ਦੇਖੋ

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>

Translated by Guildhawk Ltd., [www.guildhawk.com](http://www.guildhawk.com), 03/06/2020