

# ਕੋਰੋਨਾ ਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਰੋਕੋ

ਕੋਰੋਨਾ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋ



ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਅਕਸਰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ **20** ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਧੋਵੋ



ਸਿਰਫ਼ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕੰਮ ਲਈ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾਓ



ਬਿਮਾਰ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਨੇੜਲੇ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ



ਆਪਣੀ ਖੰਘ ਜਾਂ ਛਿੱਕ ਨੂੰ ਕਾਰਾਜ਼ੀ ਰੁਮਾਲ ਨਾਲ ਕੱਜੋ, ਅਤੇ ਕੂੜੇ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟੋ



ਅਕਸਰ ਹੱਥ ਲਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂ-ਮੁਕਤ ਕਰੋ



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

## ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਲੱਛਣ



ਬੁਖਾਰ



ਖੰਘ



ਸਾਹ ਚੜਨਾ

## ਹੋਰ ਸਾਇਨ

ਥਕਾਵਟ, ਸਿਰ ਦਰਦ, ਸਰੀਰਕ ਦਰਦ



ਘਰ ਰਹਿ ਕੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਜਾਂ **TELEHEALTH ONTARIO** ਨੂੰ **1-866-797-0000** ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ



[HTTPS://WWW.ONTARIO.CA/PAGE/2019-NOVEL-CORONAVIRUS](https://www.ontario.ca/page/2019-novel-coronavirus)