ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ

ਆਪਣੇ ਘਰ ਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (ਕੋਵਿਡ-19) ਤੋਂ ਬਚਾਓ

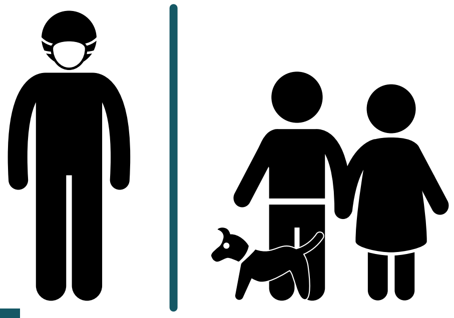
ਕੰਮ ਛੱਡਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ
ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 20 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਬਣ ਨਾਲ ਧੋਵੋ।

1

ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਦਾ ਸਮਾਨ ਅਤੇ ਜੁੱਤੇ ਬਾਹਰ ਛੱਡੋ।

2

ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਗਾਉਣ ਤੋਂ ਬਚੋ। ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨਾਲ ਤੁਰੰਤ ਗਲੇ ਨਾ ਮਿਲੋ।



3

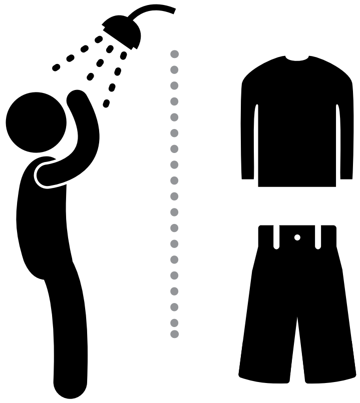
ਕੰਮ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜੇ ਉਤਾਰੋ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਧੋਣ ਲਈ ਸਿੱਧਾ ਵਾਸ਼ਿੰਗ ਮਸ਼ੀਨ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਥੈਲੇ ਵਿੱਚ ਪਾਓ।

4

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

5

ਨਹਾਓ ਅਤੇ ਸਾਫ਼ ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨੋ

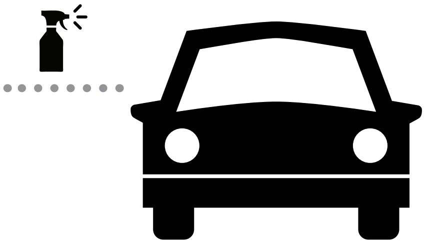


6

ਅੰਦਰ ਆਉਣ ਵੇਲੇ ਤੁਸੀਂ ਜਿਹੜੀ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਗਾਇਆ ਹੋਵੇ, ਉਸ ਨੂੰ ਕੀਟਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰੋ।

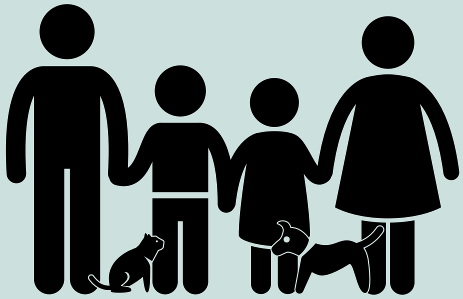
7

ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਕਿਤੇ ਲਿਜਾਣ ਲਈ ਗੱਡੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਕੀਟਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰਨਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ।
ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵਰਤੋਂ ਵਾਲੇ ਵਾਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕੀਟਾਣੂ ਅਤੇ ਰਸਾਇਣ ਲਿਆ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।



8

ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।



9

Washington State Department of Health

www.doh.wa.gov | www.coronavirus.wa.gov

DOH 820-085 April 2020 (Punjabi)
ਇਸ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਫਾਰਮੈਟ ਵਿੱਚ ਲੈਣ ਲਈ, 1-800-525-0127 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।
ਬੋਲ਼ੇ ਜਾਂ ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲੇ ਗਾਹਕ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ 711 (Washington Relay) 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ civil.rights@doh.wa.gov 'ਤੇ ਈਮੇਲ ਕਰੋ।