

ਕੋਰੋਨਾ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ ਸਧਾਰਣ ਕਾਰਵਾਈ

ਮਾਸਕਾਂ, ਟਿਸੂ ਪੇਪਰਾਂ ਅਤੇ ਦਸਤਾਨਿਆਂ ਦਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਿਪਟਾਰਾ



ਵਧੀਆ ਤਰੀਕੇ



- ✓ ਵਾਧੂ ਮਾਸਕ ਜਾਂ ਫੇਸ ਕਵਰ ਨਾਲ ਰੱਖੋ
- ✓ ਹਰੇਕ 6 - 8 ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ ਮਾਸਕ ਬਦਲੋ
- ✓ ਆਪਣਾ ਮਾਸਕ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਨਾ ਕਰੋ



- ✓ ਟਿਸੂ ਪੇਪਰਾਂ ਦਾ ਇਕ ਵਾਧੂ ਪੈਕੇਟ ਨਾਲ ਰੱਖੋ
- ✓ ਟਿਸੂ ਪੇਪਰ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਨਾ ਵਰਤੋ
- ✓ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੂੜੇਦਾਨ ਵਿੱਚ ਹੀ ਸੁੱਟੋ



- ✓ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕੋ ਵਾਰ ਵਰਤੋ
- ✓ ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਨਾ ਛੂਹੋ
- ✓ ਦਸਤਾਨਿਆਂ ਨੂੰ ਨਾ ਧੋਵੋ ਨਾਂ ਹੀ ਦੁਬਾਰਾ ਵਰਤੋ

ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਨਿਪਟਾਰਾ ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਏ ?



ਦਿਸ਼ਾ ਨੂੰ ਆਂਗੂਠਿ ਨਾਂ ਛੂਹੋ



ਪੈਂਕਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਵੋ



ਖਾਂਸੀ ਖੰਘਣ ਸਮੇਂ ਮੂੰਹ ਤੇ ਰੁਮਾਲ ਰੱਖੋ



ਦਸਤਾਨੇ ਕਲਾਈ ਵੱਲ ਉਤਾਰੋ



ਬਾਹਰ ਤੋਂ ਅੰਦਰ ਵੱਲ



ਉਪਰਲੀ ਲਾਈ ਤਣੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ



ਬਾਹਰੋਂ ਅੰਦਰ ਵੱਲ ਤੋਂ ਹਿੱਸੇ ਲਗਾਓ



ਹੱਥ ਧੋਵੋ



ਹੱਥ ਧੋਵੋ



ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਲਾਪੇਟ



ਕੂੜੇ ਕਰਕਟ ਨੂੰ ਸੌਂਪਣ ਉਪਰੰਤ ਹੱਥ ਧੋਵੋ



ਤਿੰਨ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਸਾਂਭੋ



ਕੁਰਮਾਨਾ



ਫੇਸ ਕਵਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ



ਕੂੜਾ-ਕਰਕਟ ਨਾਂ ਸੁੱਟੋ



ਥੁੱਕੋ ਨਾ

ਸਰਵਜਨਕ ਭਾਗੀਦਾਰੀ ਕੋਵਿਡ ਨੂੰ ਹਰਾਣ ਦੀ ਤਿਆਰੀ

ਸੰਯੁਕਤ ਪਹਿਲ ਨਾਲ ਪੰਜਾਬ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ, ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ, ਪੀ ਜੀ ਆਈ ਆਮ ਈ ਆਰ ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ ਅਤੇ



ਪੰਜਾਬ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਕੰਟਰੋਲ ਬੋਰਡ