

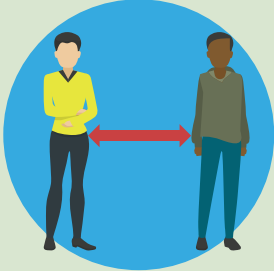
Covid 19 ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਸੁਰੱਖਿਤ ਬਣੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਸਲਾਹ

ਵਾਰਵਿਕਸ਼ਾਇਰ (**Warwickshire**) ਦੇ ਨਵਿਆਸੀਆਂ ਲਈ ਸਰਕਾਰੀ ਨਰਿਦੇਸ਼ ਦਾ ਸਾਰ

ਜਹਿੜੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਵੀ ਬੁਨਿਆਦੀ ਸਹਿਤ ਸਥਿਤੀਆਂ ਨਹੀਂ ਹਨ



ਜਨਿਾ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਘਰ ਵੱਚਿ ਰਹੋ
ਸਰਿਫ਼ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ (ਜਿਥੇ ਤੁਸੀਂ ਘਰੋਂ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ), ਜ਼ਰੂਰੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਦੁਕਾਨਾਂ 'ਤੇ ਜਾਣ ਵਾਸਤੇ, ਬਾਹਰ ਸਮਾਂ ਬਤਿਉਣ ਲਈ, ਕਸਿੰ ਚਕਿਤਿਸਾ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਲਈ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜੋਖਮ ਵੱਚਿ ਹੋ ਜਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ, ਹੀ ਬਾਹਰ ਨਕਿਲੋ



ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਹਰ ਸਮੇਂ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ 2 ਮੀਟਰ ਦੂਰ ਰਹੋ



ਜਵਿੰ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਆਉਂਦੇ ਹੋ, ਛੋਤੀ ਤੋਂ ਛੋਤੀ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਧੋਵੋ

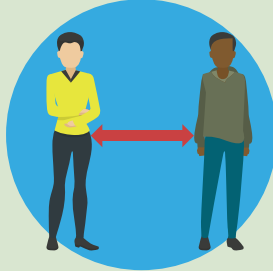


ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਲੋੜੀਂਦੀ ਚਕਿਤਿਸਾ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਆਪਣੇ GP ਜਾਂ ਹੋਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸੇਵਾਵਾਂ (ਐਨਲਾਈਨ ਜਾਂ ਫੋਨ) ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਦੇ ਹੋ

ਜਹਿੜੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਉਮਰ 70 ਸਾਲ ਅਤੇ ਵੱਧ ਹੈ, ਜਹਿਨਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਬੁਨਿਆਦੀ ਸਹਿਤ ਸਥਿਤੀ ਹੈ (ਜਹਿੜੇ ਫਲੂ ਦੇ ਵੈਕਸੀਨ ਲਈ ਯੋਗ ਹਨ) ਜਾਂ ਜੋ ਗਰਭਵਤੀ ਹਨ



ਜਨਿਾ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਘਰ ਵੱਚਿ ਰਹੋ
ਸਰਿਫ਼ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ (ਜਿਥੇ ਤੁਸੀਂ ਘਰੋਂ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ), ਜ਼ਰੂਰੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਦੁਕਾਨਾਂ 'ਤੇ ਜਾਣ ਵਾਸਤੇ, ਬਾਹਰ ਸਮਾਂ ਬਤਿਉਣ ਲਈ, ਕਸਿੰ ਚਕਿਤਿਸਾ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਲਈ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜੋਖਮ ਵੱਚਿ ਹੋ ਜਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ, ਹੀ ਬਾਹਰ ਨਕਿਲੋ



ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਹਰ ਸਮੇਂ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ 2 ਮੀਟਰ ਦੂਰ ਰਹੋ



ਜਵਿੰ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਆਉਂਦੇ ਹੋ, ਛੋਤੀ ਤੋਂ ਛੋਤੀ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਧੋਵੋ



ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਲੋੜੀਂਦੀ ਚਕਿਤਿਸਾ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਆਪਣੇ GP ਜਾਂ ਹੋਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸੇਵਾਵਾਂ (ਐਨਲਾਈਨ ਜਾਂ ਫੋਨ) ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਦੇ ਹੋ

ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਧੂ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਵਰਤਣ ਦੀ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ:



ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਲੋਂ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਜਾਰੀ ਰਹਿਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰ **COVID-19** ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਾਲੇ ਵਕਿਤੀਆਂ ਲਈ ਦੂਰ ਰਹਿਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ



ਪਰਵਿਾਰ, ਦੋਸਤਾਂ ਜਾਂ ਗੁਆਂਢੀਆਂ ਨੂੰ ਖਰੀਦਾਰੀ ਦਾ ਸਾਮਾਨ ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਲਿਆਉਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਲਈ ਕਹੋ



ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਵਾਰਵਿਕਸ਼ਾਇਰ ਕਾਉਂਟੀ ਕਾਉਂਸਿਲ (**Warwickshire County Council**) - ਨੂੰ **01926 410410** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ

Covid 19 ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਣੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਸਲਾਹ

ਵਾਰਵਿਕਸ਼ਾਇਰ (**Warwickshire**) ਦੇ ਨਵਿਸੀਆਂ ਲਈ ਸਰਕਾਰੀ ਨਰਿਦੇਸ਼ ਦਾ ਸਾਰ

ਜਹਿੜੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ COVID-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ

(ਨਵੀਂ ਲਗਾਤਾਰ ਖਾਂਸੀ ਜਾਂ ਤੇਜ਼ ਬੁਖਾਰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸੰਘਣੇ ਜਾਂ ਸਵਾਦ ਲੈਣ ਦੀ ਆਮ ਸੰਵੇਦਨਾ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ, ਜਾਂ ਇਸ ਵੱਧ ਬਦਲਾਵ)



7 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ, ਆਪਣੇ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਨਾ ਨਿਕਲੋ*



ਪਰਵਾਰ, ਦੋਸਤਾਂ ਜਾਂ ਗੁਆਂਢੀਆਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ 'ਤੇ ਖਰੀਦਾਰੀ ਦਾ ਸਾਮਾਨ ਅਤੇ ਦਵਾਈ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਲਈ ਕਰੋ



ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਵਾਰਵਿਕਸ਼ਾਇਰ ਕਾਊਂਟੀ ਕਾਊਂਸਲ (**Warwickshire County Council**) ਨੂੰ **0800 408 1447**



ਆਪਣੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੀ GP ਸਰਜਰੀ, ਫਾਰਮੇਸੀ ਜਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ COVID ਲੱਛਣ ਵਗਿੜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ **111.nhs.uk** 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ: **111** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਕਾਲ ਕਰੋ: ਕਸਿ ਆਪਾਤਕਾਲ ਸਥਿਤੀ ਵੱਧ **999**

COVID-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਹੋਰ ਵਅਕਤੀਆਂ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਵਅਕਤੀ

(ਨਵੀਂ ਲਗਾਤਾਰ ਖਾਂਸੀ ਜਾਂ ਤੇਜ਼ ਬੁਖਾਰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸੰਘਣੇ ਜਾਂ ਸਵਾਦ ਲੈਣ ਦੀ ਆਮ ਸੰਵੇਦਨਾ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ, ਜਾਂ ਇਸ ਵੱਧ ਬਦਲਾਵ)



ਜਹਿੜੇ ਵਅਕਤੀ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਉਸ ਨੂੰ ਜਦੋਂ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਲੱਛਣ ਵਕਸਤਿ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਸ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ **14** ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਨਾ ਨਿਕਲੋ*



ਪਰਵਾਰ, ਦੋਸਤਾਂ ਜਾਂ ਗੁਆਂਢੀਆਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ 'ਤੇ ਖਰੀਦਾਰੀ ਦਾ ਸਾਮਾਨ ਅਤੇ ਦਵਾਈ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਲਈ ਕਰੋ

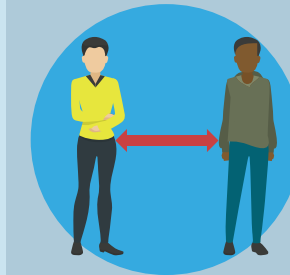


ਆਪਣੇ GP ਜਾਂ ਹੋਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਲਈ ਟੈਲੀਫੋਨ ਜਾਂ ਐਨਲਾਈਨ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ



ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਵਾਰਵਿਕਸ਼ਾਇਰ ਕਾਊਂਟੀ ਕਾਊਂਸਲ (**Warwickshire County Council**) ਨੂੰ **0800 408 1447**

ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਵਾਧੂ ਕਦਮਾਂ ਨੂੰ ਪੁੱਟਣ ਦੀ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ:



ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਪਰਵਾਰ ਦੇ ਸਦੱਸਾਂ ਤੋਂ **2** ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖੋ



ਇਹ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਉਸੇ ਸਮੇਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਥਾਂਵਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਰਸੋਈ, ਲਵਿੰਗ ਰੂਮ, ਬਾਥਰੂਮ ਅਤੇ ਵੱਖਰੇ-ਵੱਖਰੇ ਤੌਲੀਏ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ



ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਧੋਵੋ, ਸਤਹਾਂ ਅਤੇ ਸਾਂਝੀਆਂ ਥਾਂਵਾਂ ਨੂੰ ਵਾਰ-ਵਾਰ/ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਵਚਿਕਾਰ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਛਣ ਵਕਸਤਿ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ **7** ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਘਰ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ



Covid 19 ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਣੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਸਲਾਹ

ਵਾਰਵਿਕਸ਼ਾਇਰ (**Warwickshire**) ਦੇ ਨਵਿਆਸੀਆਂ ਲਈ ਸਰਕਾਰੀ ਨਰਿਦੇਸ਼ ਦਾ ਸਾਰ

ਜਹਿੜੇ ਵਅਿਕਤੀ ਨੌਦਾਨਕਿ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬੋਹੱਦ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ*

(ਜਹਿੜੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ NHS ਪੱਤਰ ਜਾਂ ਇੱਕ ਸਹਿਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਦੁਆਰਾ ਸੂਚਨਾ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ)



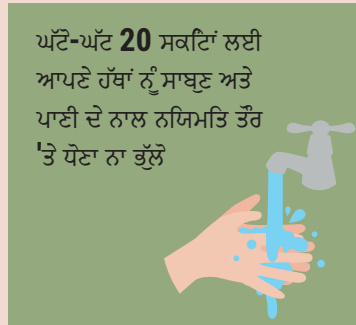
ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਹੋ ਸਕੇ ਘਰ ਤੇ ਰਹੋ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਕਰੋ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਚਿ ਇਕ ਵਾਰ)।



ਪਰਵਾਰ, ਦੋਸਤਾਂ ਜਾਂ ਗੁਆਂਢੀਆਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ 'ਤੇ ਖਰੀਦਾਰੀ ਦਾ ਸਾਮਾਨ ਅਤੇ ਦਵਾਈ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਲਈ ਕਰੋ



ਲੋਕੀਂ ਹਾਲੇ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਦਦ ਜਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਜੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਹੋ ਜਾਣ ਤਾਂ ਨਹੀਂ।



ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 20 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬੁਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਨਾਲ ਨਯਿਮਤਿ ਤੌਰ 'ਤੇ ਧੋਣਾ ਨਾ ਭੁੱਲੋ



ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਵਾਰਵਿਕਸ਼ਾਇਰ ਕਾਉਂਟੀ ਕਾਉਂਸਿਲ (**Warwickshire County Council**) ਨੂੰ: **0800 408 1447**



ਆਪਣੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੀ GP ਸਰਜਰੀ, ਫਾਰਮੇਸੀ ਜਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ COVID ਲੱਛਣ ਵਗਿੜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ **111.nhs.uk** 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ: **111** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਕਾਲ ਕਰੋ: ਕਸਿੰ ਆਪਾਤਕਾਲ ਸਥਿਤੀ ਵਚਿ **999**



ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਵਾਰ ਦੇ ਨਾਲ ਔਨਲਾਈਨ ਜਾਂ ਟੈਲੀਫੋਨ ਉੱਤੇ ਸੰਪਰਕ ਵਚਿ ਬਣੇ ਰਹੋ

ਜਹਿੜੇ ਵਅਿਕਤੀ ਅਜਹਿੰ ਵਅਿਕਤੀਆਂ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਨੌਦਾਨਕਿ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬੋਹੱਦ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ*

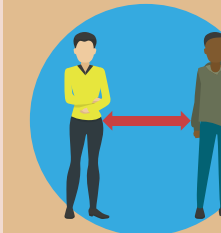


ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਘਰ ਵਚਿ ਰਹੋ ਸਰਿਫ਼ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ (ਜਿਥੇ ਤੁਸੀਂ ਘਰੇ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ), ਜ਼ਰੂਰੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਦੁਕਾਨਾਂ 'ਤੇ ਜਾਣ ਵਾਸਤੇ, ਬਾਹਰ ਸਮਾਂ ਬਤਾਉਣ ਲਈ, ਕਸਿੰ ਚਕਿਤਿਸਾ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਲਈ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜੇਖਮ ਵਚਿ ਹੋ ਜਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ, ਹੀ ਬਾਹਰ ਨਕਿਲੋ

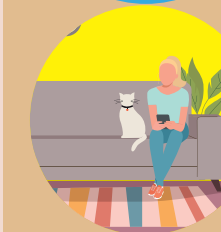


ਆਪਣੇ GP ਜਾਂ ਹੋਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਲਈ ਟੈਲੀਫੋਨ ਜਾਂ ਔਨਲਾਈਨ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ

ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਵਾਧੂ ਕਦਮਾਂ ਨੂੰ ਪੁੱਟਣ ਦੀ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਸਲਾਹ ਦਦਿੰ ਹਾਂ:



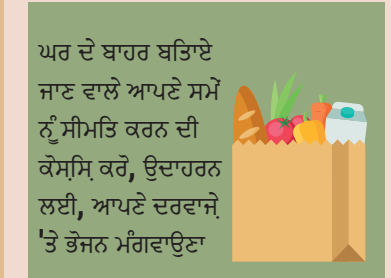
ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਪਰਵਾਰ ਦੇ ਸਦੱਸਾਂ ਤੋਂ 2 ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖੋ



ਇਹ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਉਸੇ ਸਮੇਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਥਾਂਵਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ, ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਹਸੇਈ, ਲਵਿਗਿ ਰੂਮ, ਬਾਥਰੂਮ ਅਤੇ ਵੱਖਰੇ-ਵੱਖਰੇ ਤੌਲੀਏ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ



ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਧੋਵੋ, ਸਤਹਾਂ ਅਤੇ ਸਾਂਝੀਆਂ ਥਾਂਵਾਂ ਨੂੰ ਵਾਰ-ਵਾਰ/ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਵਚਿਕਾਰ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ



ਘਰ ਦੇ ਬਾਹਰ ਬਤਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਆਪਣੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਸੀਮਤਿ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ 'ਤੇ ਭੋਜਨ ਮੰਗਵਾਉਣਾ



ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਵਾਰ ਦੇ ਨਾਲ ਔਨਲਾਈਨ ਜਾਂ ਟੈਲੀਫੋਨ ਉੱਤੇ ਸੰਪਰਕ ਵਚਿ ਬਣੇ ਰਹੋ