

ਬਾਹਰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹੋ

ਸਾਨੂੰ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਜਨਿਾ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਲਗਾਤਾਰ ਘਰ ਹੀ ਰਹਣਿਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਕਰਿਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਨਰਿਦੇਸ਼ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰੋ।



ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ **2** ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖੋ

ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ **2** ਮੀਟਰ ਦੂਰ ਰੱਖੋ. ਤੁਸੀਂ ਕਸਰਤ ਸਮੇਤ ਘਰ ਦੇ ਬਾਹਰ ਵਧੇਰੇ ਸਮਾਂ ਬਤਿਾਉਣ ਦਾ ਅਨੰਦ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ **2** ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਰੀ 'ਤੇ ਰਹਣਿ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਵਿਾਰ ਵਚਿ ਨਹੀਂ ਹਨ



ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਚਹਿਰੇ ਨੂੰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੰਭਵ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਾਫ਼ ਰੱਖੋ

ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ **20** ਸਕਟਿਾਂ ਲਈ ਸਾਬੁਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਚਹਿਰੇ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਗਾਉਣ ਤੋਂ ਬਚੋ



ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਆਮ੍ਹੋ-ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚੋ ਜੇ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦੇ ਬਾਹਰ ਹਨ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਸਿ ਵਅਕਤੀ ਵੱਲ ਮੂੰਹ ਕਰਕੇ ਖੜੇ ਹੋਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਰਹਦਿੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸੰਕ੍ਰਮਣ ਦਾ ਜੋਖਮ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਭੀੜ-ਭਾੜ ਤੋਂ ਬਚੋ

ਜੇ ਕੋਈ ਇਲਾਕਾ ਬਹੁਤ ਭੀੜ-ਭਾੜ ਵਾਲਾ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇੱਥੇ ਨਾ ਜਾਓ ਅਤੇ ਥੋੜ੍ਹੇ ਲੋਕਾਂ ਵਾਲੀ ਕਸਿ ਹੋਰ ਥਾਂ 'ਤੇ ਜਾਓ



ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਫ਼ਰ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ

ਜਥਿ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੈਦਲ ਜਾਂ ਸਾਈਕਲ ਰਾਹੀਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਰਕਾਰੀ ਆਵਾਜਾਈ ਸਾਧਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਅਸਤ ਸਮਅਿਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਸ਼ਿ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਸਤੇ:

www.warwickshire.gov.uk/coronavirus

Safe outside guidance - Punjabi