

ਨਵੇਂ ਕਰੋਨਾ ਵਾਇਰਸ ਦੱਸ ਨਿਯਮ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ

1. ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਸਾਬਣ ਨਾਲ ਧੋਵੋ ਜਾਂ ਜੈਲ ਜਿਸ ਦਾ ਵੇਸ ਅਲਕੋਲਿਕ ਹੋਵੇ
2. ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਉਹਨਾਂ ਬੰਦਿਆ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣ ਦੀ ਜੋ ਸਾਹ ਦੀ ਇੰਨਫੈਕਸ਼ਨ ਦੀ ਪ੍ਰੋਬਲਿਮ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹਨ
3. ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ, ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਹੱਥ ਨਾਲ ਨਾ ਲਗਾਉ
4. ਖੰਗ ਜਾਂ ਸ਼ਿੱਕ ਆਉਣ ਤੇ ਟਿਸ਼ੂ ਪੇਪਰ (ਫਾਸੋਲੋਤੀ) ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਅੱਗੇ ਰੱਖੋ, ਜੇ ਰੁਮਾਲ ਨਹੀਂ ਹਨ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਕੁਹਣੀ ਅੱਗੇ ਕਰਕੇ ਮੂੰਹ ਢੱਕੋ
5. ਨਾ ਕੋਈ ਰੋਗਾਣੂਨਾਸ਼ਕ ਅਤੇ ਨਾ ਕੋਈ ਐਂਟੀਵਿਉਟਿਕ ਦਵਾਈ ਲਉ, ਸਿਰਫ ਉਦੋਂ ਲਵੋ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਨੇ ਲਿਖਿਆ ਹੋਵੇ
6. ਕਲੋਰੀਨ ਜਾਂ ਅਲਕੋਹਲ ਅਧਾਰਿਤ ਕੀਟਾਣੂਨਾਸ਼ਕ ਨਾਲ ਸਤਹ ਸਾਫ ਕਰੋ
7. ਮਾਸਕਰੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਿਰਫ ਉਦੋਂ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ੱਕ ਹੋਵੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਬੰਦੇ ਦੀ ਦੇਖ-ਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋ
8. ਉਤਪਾਦ “ਚੀਨ ਵਿਚ ਬਣੇ” “made in China” ਅਤੇ ਚੀਨ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਪੈਕਿਜ ਖਤਰਨਾਕ ਨਹੀਂ ਹਨ
9. ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ ਨਵੇਂ ਕਰੋਨਾ ਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਫੈਲਾਉਦੇ
10. ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚ ਸਾਹ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ 2 ਤੋਂ 14 ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਰਹੇ ਹੋ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 Covid-19 ਦਾ ਰਿਜਲਟ ਪੋਜਟਿਵ ਆਇਆ ਹੈ ਤਾਂ ਫਿਰ ਤੁਸੀਂ ਹਸਪਤਾਲ, ਪ੍ਰੋਤੋਸਕੋਰਸੋ ਅਤੇ ਐਬਲਾਤੋਰੀਓ (ਕਲੀਨਿਕ) ਨਾ ਜਾਓ :
 - ਤਾਂ ਫਿਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ/ਬਚਿਆ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ
 - 118 ਨੂੰ ਕਰੋ ਜੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਕੇਸ ਹੈ ਤਾਂਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚ ਕੋਈ ਸਾਹ ਦੇ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹਨ ਪਰ ਪਿਛਲੇ 2 ਤੋਂ 14 ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਰਹੇ ਹੋ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19, Covid-19 ਦਾ ਰਿਜਲਟ ਪੋਜਟਿਵ ਆਇਆ ਹੈ ਜਾਂ ਫਿਰ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜੇ ਦੇਸ਼ ਤੋਂ ਇਟਲੀ ਵਾਪਸ ਆਏ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿਚ ਰਹਿਣਾ ਪਵੇਗਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ **USL di Modena** ਦੀ ਮੋਦੇਨਾ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਲਿਖੇ ਨੰਬਰਾਂ ਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣੀ ਪਵੇਗੀ:
 - ਫੋਨ ਕਰੋ 059.3963663 (ਸੱਤਾ ਵਿਚੋਂ ਸੱਤੇ ਦਿਨ (ਭਾਵ ਹਰ ਰੋਜ) 8.00 ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ 20.00 ਵਜੇ ਤੱਕ.
 - ਜਾਂ ਈ-ਮੇਲ coronavirus@ausl.mo.it ਐਡਰੈਸ ਤੇ ਭੇਜੋ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਇਕ ਨੰਬਰ ਵੀ ਲਿਖਾ ਦਿਉ ਜਿਸ ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਨਟੈਕਟ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇਹੋਰ ਇੰਨਫੋਰਮੇਸ਼ਨ ਲੈਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਨੰਬਰ ਵੇਰਦੇ 800.033.033 ਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਹਰ ਰੋਜ 8.30 ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ 18 ਵਜੇ ਤੱਕ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ

* ਮਾਹਾਮਾਰੀ ਸੰਬੰਧੀ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰ ਉਹ ਹਨ ਜੋ ਵਿਸ਼ਵ ਸਿਹਤ ਸੰਗਠਨ ਦੁਆਰਾ ਪਛਾਣੇ ਗਏ ਹਨ

ਮਾਰਚ Marzo 2020