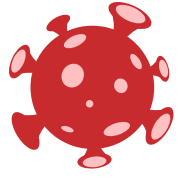


ਜਨਤਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਉਪਾਅ



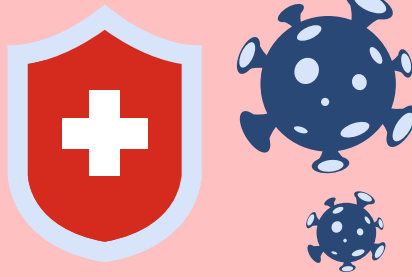
ਕੋਵਿਡ-19 ਅਤੇ ਸਾਹ ਸੰਬੰਧੀ ਵਾਇਰਸ (1)

ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਸੁਝਾਅ

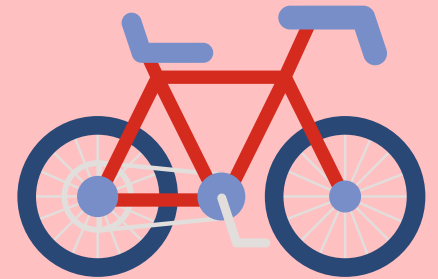
ਕੋਵਿਡ-19 ਅਤੇ ਫਲੂ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਯੋਗ ਹੋਣ 'ਤੇ ਪਤਝੜ ਕੋਵਿਡ-19 ਬੂਸਟਰ ਅਤੇ ਫਲੂ ਦੇ ਟੀਕੇ ਸਮੇਤ ਆਪਣੇ ਟੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਅੱਪ-ਟੂ-ਡੇਟ ਰਹੋ।



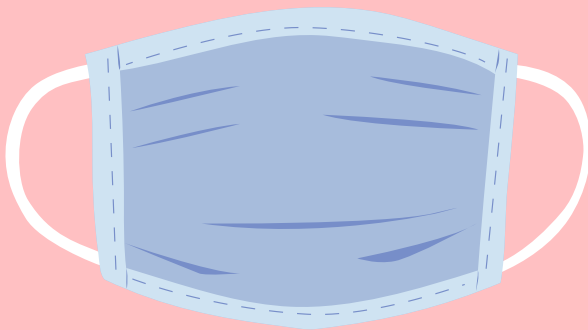
ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੀ ਲਾਗ ਲੱਗੀ ਹੋਵੇ, ਆਪਣੇ ਟੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਅੱਪ-ਟੂ-ਡੇਟ ਰਹਿਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹਾਈਬ੍ਰਿਡ ਇਮਿਊਨਿਟੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।



ਜਦੋਂ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਬਾਹਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲੋ – ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਨਾਲੋਂ ਬਾਹਰ ਖਤਰਾ ਘੱਟ ਹੈ।



ਉੱਚ ਗੁਣਵੱਤਾ, ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫਿਟਿੰਗ ਵਾਲਾ ਮਾਸਕ ਪਾਓ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ (ਸੈਟਿੰਗ ਅਤੇ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ)। ਅੰਦਰੂਨੀ ਜਨਤਕ ਸੈਟਿੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਮਾਸਕ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਹੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰਾ ਜੋਖਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸਥਿਤੀ ਹੈ।



ਘਰ ਰਹੇ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂ ਲੱਛਣ ਹਨ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਹਲਕੇ ਹੋਣ।



ਸਰੋਤ: [Toronto Public Health](https://www.toronto.ca/public-health/)



COUNCIL OF
AGENCIES SERVING
SOUTH ASIANS



SOUTH ASIAN
VACCINE
ENGAGEMENT
COLLABORATIVE