



ਕੋਰੋਨਵਾਇਰਸ-19: ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਨਿਯਮ

ਕੀ ਤੁਸੀਂ COVID-19 ਪੇਜ਼ੀਟਿਵ ਹੋ?

- ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਕੋਰੋਨਵਾਇਰਸ ਮਰੀਜ਼ ਜਾਂ ਕੋਰੋਨਵਾਇਰਸ ਪੇਜ਼ੀਟਿਵ ਵਿਅਕਤੀ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਜਾਂ ਨਾਕਾਰਾਤਮਕ (ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ **SYMPTOMATIC** ਜਾਂ **ASYMPTOMATIC**) ਸਕਦਾ ਹੈ. ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਜਾਂ **SYMPTOMATIC** ਵਿਅਕਤੀ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ: ਬੁਖਾਰ, ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਖਰਾਸ਼, ਜੁਕਾਮ, ਹੱਡੀ ਜਾਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ. ਨਾਕਾਰਾਤਮਕ ਜਾਂ **ASYMPTOMATIC** ਵਿਅਕਤੀ ਫਲੂ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਅਤੇ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ. ਪਰ ਟੈਸਟ ਤੇ ਪੇਜ਼ੀਟਿਵ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਉਹ ਵੀ ਕੋਰੋਨਵਾਇਰਸ ਨਾਲ ਬੀਮਾਰ ਹੋ ਗਏ ਹਨ **SYMPTOMATIC** ਜਾਂ **ASYMPTOMATIC** ਦੋਵੇਂ ਵੀਰਸ ਨੂੰ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਫੈਲਾ ਸਕਦੇ ਹਨ. ਜੇ ਤੁਸੀਂ **SYMPTOMATIC** ਜਾਂ **ASYMPTOMATIC** ਕੋਰੋਨਵਾਇਰਸ ਪੇਜ਼ੀਟਿਵ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿਚ ਕੁਆਰੰਟ ਵਿੱਚ ਰਹੋ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਨਾ ਜਾਓ, ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ. ਫਿਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਦੂਜੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹੋ. ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਵਧੀਆ ਹਵਾਦਾਰ ਇਕੱਲੇ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਰਹੋ. ਕੁਆਰੰਟਾਈਨ ਦੌਰਾਨ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਮਿਲਣਾ.
- ਜਦੋਂ ਕੋਈ **SYMPTOMATIC** ਜਾਂ **ASYMPTOMATIC** ਵਿਅਕਤੀ ਕੋਰੋਨਵਾਇਰਸ ਪੇਜ਼ੀਟਿਵ ਹੈ, ਉਹ ਘਰ ਨਹੀਂ ਛੱਡ ਸਕਦਾ, ਉਹ ਕੰਮ ਤੇ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ, ਉਹ ਸਕੂਲ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ ਅਤੇ ਖਾਣਾ ਖਰੀਦਣ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਇੱਕ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਪੇਜ਼ੀਟਿਵ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਵੀ ਕੁਆਰੰਟ ਵਿੱਚ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਹੈ.
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਘਰ ਦੇ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਰਜੀਕਲ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 2 ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਰੀ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ.
- ਸਿਹਤਮੰਦ ਦੇਸਤਾਂ ਜਾਂ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਦਵਾਈ ਖਰੀਦਣ ਲਈ ਕਰੋ.

- ਦਿਨ ਵਿਚ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਦੋ ਵਾਰ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਮਾਪੋ ਅਤੇ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ.
- ਆਰਾਮ ਕਰਨਾ, ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਪਾਣੀ ਪੀਣਾ ਅਤੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ.
- ਜੇ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਲੱਛਣ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਖੇਤਰੀ ਟੋਲ-ਮੁਕਤ ਨੰਬਰ **800.118.800** ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ. ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ **112** (ਪ੍ਰੀਫਿਕਸ **06** ਅਤੇ **0774** ਦੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ) ਜਾਂ **118** ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ.
- ਘਰ ਦੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਘੁੰਮਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ. ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਨਾ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ.
- ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਕਮਰੇ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਹਵਾਦਾਰ ਹਨ (ਵਿੰਡੋਜ਼ ਨੂੰ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਰੱਖੋ) ਅਤੇ ਕਿ ਕਮਰੇ ਦਿਨ ਵਿਚ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਇਕ ਵਾਰ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਕੀਟਾਣੂ-ਰਹਿਤ ਹਨ.
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੰਘ ਜਾਂ ਛਿੱਕ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਨੱਕ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਕੂਹਣੀ ਦੇ ਚੱਕੜ ਵਿਚ ਜਾਂ ਡਿਸਪੋਜੇਬਲ ਟਿਸ਼ੂ ਨਾਲ ਕਵਰ ਕਰੋ, ਕਦੇ ਵੀ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਨਹੀਂ. ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਖੰਘਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਟਿਸ਼ੂ ਵਿਚ ਛਿੱਕ ਮਾਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਕਟੇ ਹੋਏ ਕੂੜੇਦਾਨ ਵਿਚ ਸੁੱਟ ਦਿਓ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਧੋ ਦਿਓ.
- ਕਦੇ ਵੀ ਗਲਾਸ, ਪਕਵਾਨ, ਤੌਲੀਏ, ਟੈਲੀਫੋਨ, ਲੈਪਟਾਪ ਜਾਂ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਨਾ ਕਰੋ ਜਿਸ ਦੇ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ.
- ਕੱਪੜੇ, ਚਾਦਰਾਂ ਅਤੇ ਤੌਲੀਏ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਵਰਤੋ ਹਨ ਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਕ ਵੱਖਰੇ ਡੱਬੇ ਵਿਚ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਡਿਸਟ੍ਰੈਂਟ/ ਸਾਬਣ ਨਾਲ **60/90** ਡਿਗਰੀ ਤੇ ਧੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੂਸਰੇ ਸਹਿਵਾਸੀਆਂ ਤੋਂ ਵੱਖ ਰੱਖਣਾ.
- ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਅਕਸਰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 30 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਧੋਵੋ ਜਾਂ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ.
- ਸੌਣ ਵਾਲੇ ਕਮਰੇ ਦੇ ਫਰਨੀਚਰ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂ ਮੁਕਤ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ. ਪਖਾਨੇ ਅਤੇ ਬਾਥਰੂਮ ਦੀਆਂ ਸਤਹਾਂ ਨੂੰ 70% ਅਲਕੋਹਲ ਕੀਟਾਣੂਨਾਸ਼ਕ ਜਾਂ ਬਲੀਚ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਕੀਟਾਣੂ ਰਹਿਤ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ.
- ਜੇ ਘਰ ਸਿਰਫ਼ ਇਕ ਬਾਥਰੂਮ ਹੈ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਸ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ.
- ਜੇ ਕਿਸੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਸਾਹ ਦੀ ਗੰਭੀਰ

ਤੀਬਰਤਾ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ: ਬੁਖਾਰ, ਖੰਘ, ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਖਰਾਸ਼ ਅਤੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ; ਤੁਰੰਤ ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਖੇਤਰੀ ਟੈਲ-ਮੁਕਤ ਨੰਬਰ **800.118.800** ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ, **112** ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ (06 ਅਤੇ 0774 ਖੇਤਰੀ ਟੈਲੀਫੋਨ ਅਗੇਤਰ) ਜਾਂ **118**।

ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਕਦੋਂ ਖਤਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੋਰਨੀਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਪੋਜ਼ੀਟਿਵ ਹੋ ਪਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹੁਣ ਫਲੂ ਦੇ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਿੰਨ ਦਿਨ ਉਡੀਕ ਕਰਨੀ ਪਏਗੀ, ਜਿਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਪਏਗਾ। ਦੁਬਾਰਾ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਓ। ਜੇ ਇਸ ਦਾ ਰਿਜ਼ਲਟ ਨੈਗਟਿਵ ਹੋਵੇਗਾ, ਫਿਰ ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਉਹ ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਪੋਜ਼ੀਟਿਵ ਹੈ ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਫਲੂ ਦੇ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ (ਯਾਨੀ **ASYMPTOMATIC**) ਜਿਵੇਂ ਕਿ: ਬੁਖਾਰ, ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਖਰਾਸ਼, ਖੰਘ ਜਾਂ ਜੁਕਾਮ, ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਅਤੇ ਹੱਡੀਆਂ ਦਾ ਦਰਦ; ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰਿਪੋਰਟ ਮਿਲਣ ਤੋਂ 10 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਪਏਗਾ। 10 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣਾ ਪਏਗਾ ਜੇ ਇਸ ਦਾ ਰਿਸਲਟ ਨੈਗਟਿਵ ਹੋਵੇਗਾ, ਫਿਰ ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਵਿੱਚ ਬਣੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ, ਸਿਹਤ ਅਥਾਰਟੀ ਦੁਆਰਾ ਸਥਾਪਤ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ।

ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕੋਈ COVID-19 ਪੋਜ਼ੀਟਿਵ ਵਿਅਕਤੀ ਹੈ?

- ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਜਿਹੜਾ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਕੋਵਿਡ -19 ਦੇ ਸਥਾਪਿਤ ਕੇਸ ਨਾਲ ਨੇੜਲਾ ਸੰਪਰਕ ਰੱਖਦਾ ਹੈ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇੱਕੋ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਸ ਨੇ 2 ਮੀਟਰ ਤੋਂ ਘੱਟ ਦੀ ਦੂਰੀ 'ਤੇ ਅਤੇ 15 ਮਿੰਟ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੇ ਲਈ ਬਿਮਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਸਾਹਮਣਾ ਕੀਤਾ ਹੈ) ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਜਦੋਂ ਤਕ ਸਖਤੀ ਨਾਲ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਾ ਹੋਵੇ ਬਾਹਰ ਨਾ ਜਾਓ (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ); ਫੇਸ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨੋ ਅਤੇ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਆਪਣੀ ਦੂਰੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ।
- ਕੂਲ, ਕੰਮ ਜਾਂ ਹੋਰ ਜਨਤਕ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਨਾ ਜਾਓ।
- ਜਨਤਕ ਟ੍ਰਾਂਸਪੋਰਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੱਸਾਂ, ਸਬਵੇਅ ਜਾਂ ਟੈਕਸੀਆਂ।
- ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਿਲਣ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਨਾ ਦਿਓ।

- ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇਸ਼ਾਂ ਜਾਂ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਕੋਵਿਨ ਨਹੀਂ ਹੈ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਕਰਨ ਲਈ ਅਤੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਘਰ ਦੇ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਛੱਡ ਦੇਣ.

ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਕਿੰਨਾ ਚਿਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ?

- ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਮਰੀਜ਼ ਨਾਲ ਆਖਰੀ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ 14 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ,
ਜਾਂ:
- ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਮਰੀਜ਼ ਨਾਲ ਆਖਰੀ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ 10 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ 10 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਖਤਮ ਹੋਣ ਤੇ ਕੋਈ ਅਣੂ ਜਾਂ ਐਂਟੀਜੇਨ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣਾ ਵੀ ਪੈਂਦਾ ਹੈ;

ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਰਹਿਣ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ:

- ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਸਫਾਈ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦਾ **ONLINE** ਜਾਂ ਫੋਨ ਤੇ ਆਡਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਆਪਣੇ ਸੁਪਰ ਮਾਰਕੀਟ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਉਹ ਭੋਜਨ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੇ ਹਨ. ਤੁਹਾਡੀ **COMUNE ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ** ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਦੁਕਾਨਾਂ, ਬਾਜ਼ਾਰਾਂ ਅਤੇ ਸੁਪਰਮਾਰਕੀਟਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਨੂੰ ਕਰਿਆਨੇ ਦੀ ਖਰੀਦਾਰੀ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੀ ਹੈ.
- ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਫਾਰਮੇਸੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਘਰ ਲਿਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਕਿਸੇ ਫਾਰਮੇਸੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਦੇ ਹਨ. ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਦੋ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਲਈ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਖਰੀਦੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਬੀਮਾਰ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੁਸੀਬਤ ਨਹੀਂ ਹੋਏਗੀ. ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰੀ ਕੇਂਦਰਾਂ ਬਾਰੇ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਵਾਇਰਸ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਇਸ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਹਨ: www.salutelazio.it

ਕਿਸੇ ਵੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਲਈ, LAZIO ਖੇਤਰ ਦੇ ਮੁਫਤ ਨੰਬਰ ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:

800.118.800



Opuscolo informativo realizzato da Ninfea Cooperativa Sociale
Via del Parco Nazionale n.10 – 04016 Sabaudia (LT)
Telefono 0773.518281 e-mail info@ninfeasociale.it