

AGRI.BI.

ਵੈਰੋਨਾ ਪ੍ਰਾਂਤ ਵਿਚ ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਲਈ ਦੁਪਾਸੀ ਏਜੰਸੀ

ਜਾਣਕਾਰੀ

ਸਾਂਝਾ ਕੀਤਾ ਪ੍ਰੋਟੋਕੋਲ 24 ਅਪ੍ਰੈਲ, 2020



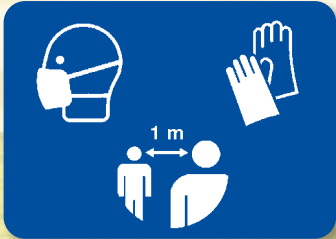
ਘਰ ਵਿਚ ਰਹੋ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੁਖਾਰ ਜਾਂ ਕੋਵਿਡ19 ਦੇ ਹੋਰ ਲੱਛਣ ਹਨ



ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਆਉਣ ਉੱਪਰ ਰੋਕ ਹੈ

ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਉੱਪਰ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ ਅਤੇ ਉਸ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਜਦੋਂ ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ19 ਲਈ ਪਾਜ਼ੀਟਿਵ ਜਾਂਚਿਆ ਗਿਆ ਹੈ (ਹਾਲੀਆ 14 ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ)



ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ

ਸਿਹਤ ਅਥਾਰਟੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤੇ ਦੇ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਾਵਧਾਨਾਂ ਦੀ



ਸੂਚਿਤ ਕਰੋ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੋਵਿਡ19 ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤੇ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਨਾਲ ਸੂਚਿਤ ਕਰੋ

ਹੱਥ ਮਿਲਾਉਣ ਜਾਂ ਜੰਫੀ ਪਾਉਣ ਤੋਂ ਬਚੋ

ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖੋ
ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 1 ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਰੀ

ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਬਚੋ
ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਬਚੋ ਜੋ ਸਾਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੀਆਂ ਲਾਗਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹਨ।

ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ, ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਨਾ ਛੂਹੋ

ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਨੱਕ ਨੂੰ ਢੱਕੋ
ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਨਿੱਛ ਮਾਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਖੰਘਦੇ ਹੋ

ਇਕ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨੋ
ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂ ਬਿਮਾਰ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ

ਸਾਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਸਬੰਧੀ ਸੁਥਰਾਪਣ
ਇਕ ਰੁਮਾਲ ਦੇ ਵਿਚ ਨਿੱਛ ਮਾਰੋ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਖਾਸੀ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਾਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿਚੋਂ ਨਿਕਲਣ ਵਾਲੇ ਢੁੱਕੇ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਬਚੋ

ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ ਜਾਂ ਐਂਟੀਵਾਇਰਲਜ਼ ਨਾ ਲਵੋ
ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਤਜਵੀਜ਼ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਨਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ

ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਧੋਵੋ
ਕਮ ਘੱਟ 20 ਸੈਕਿੰਡਾਂ ਲਈ (ਹੌਥੀ, ਸਿਫਲਾ ਪਾਸਾ ਅਤੇ ਉਂਗਲਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ) ਜਾਂ ਤਾਂ ਖਾਈ ਅਤੇ ਸਾਬਣ ਜਾਂ ਅਲਕੋਹਲ-ਆਧਾਰਤ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ

ਸਤਰਾਂ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ
ਅਲਕੋਹਲ-ਆਧਾਰਤ ਜਾਂ ਕਲੋਰੀਨ-ਆਧਾਰਤ ਕੀਟਾਣੂ ਨਾਸ਼ਕਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਿਆਂ

ਕੋਵਿਡ19 ਦੇ ਲੱਛਣ

ਬੁਖਾਰ, ਸਰੀਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ > 37.5 °C
ਥਕਾਵਟ ਅਤੇ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੀ ਆਮ ਭਾਵਨਾ
ਸੁੱਕੀ ਖੰਘ
ਖਰਾਬ ਗਲਾ/ਗਲੇ ਦੀ ਜਲੂਣ ਸਿਰਦਰਦ

ਦਸਤ

ਕੰਨਜਕਟਿਵਾਇਟਿਸ (ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਲਾਗ)
ਨੱਕ ਬੰਦ ਹੋਣਾ
ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਜੋੜਾਂ ਦਾ ਦਰਦ ਉਲਟੀ
ਜੀਅ ਮਚਲਣਾ
ਗੰਧ ਜਾਂ ਸੁਆਦ ਦੀ ਸੰਵੇਦਨਾ ਜਾਣਾ

