ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਰੋਗ (ਕੋਵਿਡ-19)
ਘਰ ਵਿਚ ਕੋਵਿਡ -19 ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਏ: ਕੇਅਰਗਿਵਰਜ਼ ਲਈ ਸਲਾਹ

ਉਹ ਬੱਚੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਹਲਕੇ ਲੱਛਣ ਹਨ, ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਆਪਣੀ ਸਿਹਤਯਾਬੀ ਦੌਰਾਨ ਇਕ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੇ ਨਾਲ ਘਰ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜਿਸਨੂੰ ਸੰਦਿਗਧ ਹੈ ਜਾਂ ਸੰਭਾਵਤ ਕੋਵਿਡ-19 ਹੈ, ਤਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਤੇ ਹੋਰਾਂ ਨੂੰ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਕਦਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਕੋਵਿਡ -19 ਦੇ ਲੱਛਣ

- ਬੁਖਾਰ
- ਖੰਘ
- ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ

ਲੱਛਣਾਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰੋ

- ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਜਾਂ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਟੀ ਦੁਆਰਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਦਿੱਤੇ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰੋ।
- ਵਿਗੜ ਰਹੇ ਲੱਛਣਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੇਜ਼ ਸਾਹ ਲੈਣਾ, ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ, ਉਲਝਿਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਛਾਣਨ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥਾ, ਬੁਖਾਰ ਤੋਂ ਠੰਡ ਲੱਗਣਾ ਜਾਂ ਉਹ ਬੁਖਾਰ ਜੋ ਕਿ ਬੁਖਾਰ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਆਈਬੁਪ੍ਰੋਫਿਨ, ਐਸੀਟਾਮਿਨੋਫ਼ਿਨ) ਨਾਲ 12 ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਲਈ ਘੱਟ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਲਈ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰੋ।
- **ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਗੰਭੀਰ ਲੱਛਣ ਵਿਕਸਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ 911 ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਨੰਬਰ ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ**
- ਜੇ ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਬੁਲਾਉਣੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਡਿਸਪੈਚਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਹੈ। ਜੇ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਵਾਹਨ ਵਿੱਚ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਫੋਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਹੈ।

ਹੱਥ ਸਾਫ ਰੱਖੋ

- ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ **ਅਕਸਰ** ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 20 ਸਕਿੰਟ ਲਈ ਧੋਵੋ, ਖ਼ਾਸਕਰ ਬੱਚੇ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਿਸਮ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡਾਇਪਰ ਬਦਲਣਾ) ਅਤੇ ਦਸਤਾਨਿਆਂ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ।

- ਜੇ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹਨ ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ ਗੰਦੇ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦੇ, ਤਾਂ ਅਲਕੋਹਲ ਅਧਾਰਤ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ (ਏਬੀਐਚਐਸ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜਿਸ ਵਿਚ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 60% ਅਲਕੋਹਲ ਹੋਵੇ। ਜੇ ਹੱਥ ਗੰਦੇ ਲੱਗਦੇ ਹਨ, ਪਹਿਲਾਂ ਗਿੱਲੀ ਵਾਈਪ ਨਾਲ ਗੰਦਗੀ ਨੂੰ ਹਟਾਓ, ਫਿਰ ਏਬੀਐਚਐਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਡਿਸਪੋਜ਼ੇਬਲ ਪੇਪਰ ਟਾਵਲ ਨਾਲ ਹੱਥ ਸੁਕਾਓ।
- ਜੇ ਉਪਲਬਧ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਦੁਬਾਰਾ ਵਰਤੋਂਯੋਗ ਤੌਲੀਏ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਇਹ ਗਿੱਲਾ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਬਦਲੋ। ਸਾਂਝਾ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ, ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਧੋਏ ਹੱਥ ਨਾ ਲਗਾਓ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਨਾ ਛੂਹਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।

ਦੂਜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਲਾਗ ਫੈਲਾਉਣ ਤੋਂ ਬਚੋ

- ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਜਾਂ ਨਿਗਰਾਨੀ ਅਧੀਨ ਬਾਹਰੀ ਜਗ੍ਹਾ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਖੇਡਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਜਨਤਕ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਅਤੇ ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ 2 ਮੀਟਰ ਦੇ ਫਾਸਲੇ ਅੰਦਰ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।
- ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਨਿੱਜੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਨਾ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਟੁੱਥਬਰਸ਼, ਤੌਲੀਏ, ਬੈਡ ਦੀ ਚਾਦਰ, ਬਰਤਨ ਜਾਂ ਇਲੈਕਟ੍ਰਾਨਿਕ ਉਪਕਰਣ।
- ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੇਅ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਤੋਂ ਅਲੱਗ ਬਾਥਰੂਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਜੇ ਸੰਭਵ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਫਲੱਸ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਟਾਇਲਟ ਦੇ ਢੱਕਣ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ।
- ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮਾਵਾਂ ਲਈ: ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਿਹਤ ਲਾਭਾਂ ਕਰਕੇ, ਇਸ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ। ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਫੇਸ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨੋ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਫਾਰਮੂਲਾ ਜਾਂ ਕੱਢਿਆ ਹੋਇਆ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਹਰੇਕ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਪਕਰਣਾਂ ਨੂੰ ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾਲ ਸਟਰਲਾਈਜ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਬੋਤਲਾਂ ਜਾਂ ਬ੍ਰੈਸਟ ਪੰਪ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਨਾ ਕਰੋ।

ਆਪਣੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਰੱਖੋ

- ਵਰਤੇ ਗਏ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਮਾਸਕ, ਦਸਤਾਨੇ ਅਤੇ ਹੋਰ ਦੂਸ਼ਿਤ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਲਾਈਨਰ ਲੱਗੇ ਕੰਟੇਨਰ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ, ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਬੰਨੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਘਰ ਦੇ ਹੋਰ ਕੂੜੇ ਦੇ ਨਾਲ ਸੁੱਟੋ।
- ਸੰਭਾਵਤ ਤੌਰ ਤੇ ਦੂਸ਼ਿਤ ਲਾਂਡਰੀ ਨੂੰ ਪਲਾਸਟਿਕ ਲਾਈਨਰ ਵਾਲੇ ਕੰਟੇਨਰ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਹਿਲਾਓ ਨਾ। ਨਿਯਮਤ ਲਾਂਡਰੀ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ (60-90°C) ਨਾਲ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁੱਕਾਓ। ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਕੱਪੜੇ ਅਤੇ ਚਾਦਰਾਂ ਨੂੰ ਦੂਸਰੀ ਲਾਂਡਰੀ ਨਾਲ ਧੋਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਦੂਸ਼ਿਤ ਲਾਂਡਰੀ ਦੇ ਸਿੱਧੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਤੇ ਦਸਤਾਨੇ ਅਤੇ ਫੇਸ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।
- ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਇਕ ਵਾਰ, ਸਤਿਹਾਂ ਨੂੰ ਰੋਗਾਣੂ ਮੁਕਤ ਕਰਨ ਲਈ ਇਕ ਪ੍ਰਵਾਨਿਤ ਸਖਤ-ਸਤਹ ਦੇ ਕੀਟਾਣੂਨਾਸ਼ਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜੋ ਘਰ ਦੇ ਲੋਕ ਅਕਸਰ ਛੂਹੰਦੇ ਹਨ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਟੌਇਲੈਟ, ਲਾਂਡਰੀ ਦੇ ਕੰਟੇਨਰ, ਬੈੱਡਸਾਈਡ ਟੇਬਲ, ਡੋਰਨੌਬ, ਫੋਨ ਅਤੇ ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ ਰਿਮੋਟ)। 70% ਅਲਕੋਹਲ ਵਾਈਪਾਂ ਨਾਲ ਟਚ ਸਕ੍ਰੀਨਾਂ ਸਾਫ ਕਰੋ।

ਆਪਣੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰੋ

- ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹਰੇਕ ਨੂੰ ਇਸ ਸੇਧ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- ਉਹ ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਬਜ਼ੁਰਗ ਵਿਅਕਤੀ, ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਮੈਡੀਕਲ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਾਲੇ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਸ਼ੂਗਰ) ਜਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਇਮਿਊਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਾਲੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੱਚੇ ਦੇ 2 ਮੀਟਰ ਦੇ ਫਾਸਲੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੋਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ, ਤਾਂ ਫੇਸ ਮਾਸਕ, ਡਿਸਪੋਜ਼ੇਬਲ ਦਸਤਾਨੇ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪਹਿਨੋ।
- ਫੇਸ ਮਾਸਕ ਜਾਂ ਦਸਤਾਨਿਆਂ ਦੀ ਮੁੜ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਫੇਸ ਮਾਸਕ ਵੀ ਪਹਿਨਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚਿਹਰੇ ਜਾਂ ਮਾਸਕ ਨੂੰ ਨਾ ਛੂਹਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਲੱਛਣਾਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰੋ

- ਲੱਛਣਾਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਅਲਗਾਅ ਰੱਖਣ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਟੀ ਦੁਆਰਾ ਦਿੱਤੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਭਾਵੇਂ ਹਲਕੇ ਲੱਛਣ ਵੀ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਤੋਂ ਜਲਦੀ ਵੱਖ ਕਰੋ ਅਤੇ ਹੋਰ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਟੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਇਹਨਾਂ ਸਪਲਾਈਆਂ ਨੂੰ ਬਣਾਏ ਰੱਖੋ

- ☐ ਫੇਸ ਮਾਸਕ (ਦੁਬਾਰਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਨਾ ਕਰੋ)
- ☐ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੁਆਰਾ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ (ਫੇਸ ਸ਼ੀਲਡ ਜਾਂ ਚਸ਼ਮੇ)
- ☐ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੁਆਰਾ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਡਿਸਪੋਜ਼ੇਬਲ ਦਸਤਾਨੇ (ਦੁਬਾਰਾ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ)
- ☐ ਡਿਸਪੋਜ਼ੇਬਲ ਪੇਪਰ ਟਾਵਲ
- ☐ ਟਿਸ਼ੂ
- ☐ ਪਲਾਸਟਿਕ ਲਾਈਨਰ ਦੇ ਨਾਲ ਕੂੜੇਦਾਨ
- ☐ ਥਰਮਾਮੀਟਰ
- ☐ ਬੁਖਾਰ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਓਵਰ ਦੀ ਕਾਊਂਟਰ ਦਵਾਈਆਂ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਆਈਬੂਪ੍ਰੋਫਿਨ ਜਾਂ ਐਸੀਟਾਮਿਨੋਫ਼ਿਨ)
- ☐ ਚਲਦਾ ਪਾਣੀ
- ☐ ਹੈਂਡ ਸੋਪ
- ☐ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 60% ਅਲਕੋਹਲ ਵਾਲਾ ਅਲਕੋਹਲ-ਅਧਾਰਤ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ
- ☐ ਡਿਸ਼ ਸੋਪ
- ☐ ਨਿਯਮਤ ਲਾਂਡਰੀ ਸੋਪ

- □ ਨਿਯਮਤ ਘਰੇਲੂ ਸਫਾਈ ਦੇ ਉਤਪਾਦ
- □ ਇੱਕ-ਸਟੈੱਪ ਕਲੀਨਰ/ਕੀਟਾਣੂਨਾਸ਼ਕ
- □ ਸਖ਼ਤ-ਸਤਹ ਕੀਟਾਣੂਨਾਸ਼ਕ, ਜਾਂ ਜੇ ਉਪਲਬਧ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਗਾੜ੍ਹਾ (5%) ਤਰਲ ਬਲੀਚ ਅਤੇ ਪਤਲੇਪਣ ਲਈ ਇਕ ਵੱਖਰਾ ਕੰਟੇਨਰ
- □ ਅਲਕੋਹਲ ਪ੍ਰੈਪ ਵਾਈਪਾਂ

ਕੋਵੀਡ -19 ਦੇ ਫੈਲਾਅ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਆਪਣੀ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ Canada.ca/coronavirus 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ 1-833-784-4397 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।
Canada.ca/le-coronavirus