



ਨਵਾਂ ਕਾਰੋਨਾਵਾਇਰਸ

ਪਾਲਣਾ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ 10 ਨਿਯਮ:

1. ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਵਾਰ ਵਾਰ ਧੋਵੋ।
2. ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਗੰਭੀਰ ਲਾਗਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨੇੜੇ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਚੋ।
3. ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ, ਨੱਕ ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਛੁਹਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।
4. ਖੰਘਣ ਜਾਂ ਛਿੱਕਣ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਨੱਕ ਨੂੰ ਟਿਸ਼ੂ ਪੇਪਰ ਨਾਲ ਢੱਕੋ।
5. ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਵਾਇਰਲ-ਰੋਧਕ ਦਵਾਈਆਂ ਜਾਂ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।
6. ਲਾਗਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਕਰਨ ਲਈ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀਆਂ ਸਤਹਾਂ ਨੂੰ ਕਲੋਰੀਨ ਜਾਂ ਅਲਕੋਹਲ-ਅਧਾਰਤ ਲਾਗ-ਰੋਧਕਾਂ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।
7. ਨਕਾਬ ਤਾਂ ਹੀ ਪਾਓ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।
8. ਚੀਨ ਵਿੱਚ ਬਣੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਾਂ ਚੀਨ ਤੋਂ ਆਏ ਪਾਰਸਲ ਖਤਰਨਾਕ ਨਹੀਂ ਹਨ।
9. ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੁਖਾਰ ਜਾਂ ਖੰਘ ਹੈ, ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਿਛਲੇ 14 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਚੀਨ ਤੋਂ ਆਏ ਹੋ, ਤਾਂ Reggio Emilia ਦੀ ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਅਥਾਰਟੀ ਨੂੰ 0522 339000 ਨੰਬਰ 'ਤੇ ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਸਵੇਰੇ 8.30 ਤੋਂ 12.30 ਤਕ ਅਤੇ 14.00 ਤੋਂ 17.30 ਤਕ, ਅਤੇ ਸ਼ਨਿਚਰਵਾਰ ਸਵੇਰੇ 8.30 ਤੋਂ 12.30 ਤਕ, ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।  
ਖੇਤਰੀ ਮੁਫਤ ਫੋਨ ਨੰਬਰ: 800.033.033  
ਲਾਈਨਾਂ ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ 8.30 ਤੋਂ 18.00 ਤਕ ਅਤੇ ਸ਼ਨਿਚਰਵਾਰ 8.30 ਤੋਂ 13.00 ਤਕ ਖੁੱਲ੍ਹੀਆਂ ਹਨ।
- ਇਟਲੀ ਦੇ ਸਿਹਤ ਮੰਤਰਾਲੇ ਦਾ ਮੁਫਤ ਫੋਨ ਨੰਬਰ: 1500
10. ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ ਨਵੇਂ ਕਾਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਫੈਲਾਉਂਦੇ।