



COMUNE DI NONANTOLA
Centro Intercultura

Associazione
di promozione
sociale

giunchiglia-11



illustrazione di Mirjana Farkas

Coronavirus: attenzione, non paura

ਨਮਸਕਾਰ!

ਜਨਹਿਤ ਵਿੱਚ ਜਾਰੀ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਵੱਲੋਂ ਜਾਰੀ ਕੀਤੀ ਸੂਚਨਾ।

ਨੌਨਾਨਤੋਲਾ ਤੇ ਇਟਲੀ ਦੇ ਕਈ ਹੋਰ ਸ਼ਹਿਰ ਤੇ ਕਸਬੇ ਕੋਰੋਨਾ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਕਾਰਨ ਇੱਕ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਭਰੇ ਦੌਰ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਪਰ ਇਸ ਸਮੇਂ ਸਾਨੂੰ ਡਰਨ ਦੀ ਵਜਾਏ ਸਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸਾਵਧਾਨੀ ਵਰਤਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਵੱਲੋਂ ਜਾਰੀ ਕੀਤੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਅਸੀਂ ਇਸ ਵਾਇਰਸ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਇਸਲਈ (Scuola Frisoun) ਇਸ ਸੂਚਨਾ ਨੂੰ ਟਰਾਂਸਲੇਟ ਕਰਕੇ ਜਾਰੀ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਹਰ ਕੋਈ ਇਸ ਵਾਰੇ ਜਾਣ ਸਕੇ। ਇਹ ਸੂਚਨਾ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੈ।

- 1) ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰ ਤੋਂ ਘਰ ਆਉਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਜਾਂ ਸੈਨੀਟਾਇਜ਼ਰ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਸਾਫ ਕਰੋ। ਸਾਰੀਆਂ ਪਬਲਿਕ ਜਗਾਵਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਖੇਡ ਦੇ ਮੈਦਾਨ, ਪਬਲਿਕ ਦਫਤਰ, ਚਰਚ, ਮੰਦਿਰ, ਮਸਜਿਦ,) ਸਾਰੀਆਂ ਜਗਾਵਾਂ ਤੇ ਹੱਥ ਸਾਫ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਬਣ, ਸੈਨੀਟਾਇਜ਼ਰ ਜਾਂ ਆਲਕੋਹਲ ਰੱਖਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਹਰ ਕੋਈ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਸਾਫ ਕਰ ਸਕੇ।
- 2) ਜਿਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ (ਬੁਖਾਰ, ਖੰਘ, ਨਜਲਾ, ਜੁਕਾਮ ਜਾਂ ਸਾਹ ਸੰਬੰਧੀ) ਕੋਈ ਵੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਹੋਵੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਜਿਆਦਾ ਨੇੜੇ ਜਾ ਕੇ ਗੱਲ ਨਾਂ ਕਰੋ। ਬੜੀ ਹੀ ਸਮਝਦਾਰੀ ਨਾਲ ਕੁਝ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖੋ।
- 3) ਵਾਰ ਵਾਰ ਆਪਣੇ (ਮੂੰਹ, ਨੱਕ, ਅੱਖਾਂ) ਨੂੰ ਹੱਥ ਨਾਂ ਲਾਓ।
- 4) ਛਿੱਕ ਮਾਰਦੇ ਸਮੇਂ ਜਾਂ ਖੰਗਦੇ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਅੱਗੇ (ਹੱਥ, ਰੁਮਾਲ, ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਬਾਂ ਰੱਖੋ।
- 5) ਐਂਟੀਵਾਇਰਸ ਜਾਂ ਐਂਟੀਬਿਓਟਿਕ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਨਾਂ ਲਓ।
- 6) ਆਪਣੇ ਆਸ ਪਾਸ ਦੀ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਸੈਨੀਟਾਇਜ਼ਰ ਜਾਂ ਅਲਕੋਹਲ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਸਾਫ ਰੱਖੋ।
- 7) ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਬਿਮਾਰ ਦੀ ਦੇਖ ਰੇਖ ਕਰ ਰਹੇ ਤਾਂ ਜਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮਾਸਕਰਾ ਤੇ ਦਸਤਾਨੇ ਜਰੂਰ ਵਰਤੋਂ।

ਧੰਨਵਾਦ

Traduzione in punjabi di Hardeep Kaur