

ਕੋਵਿਡ-19

ਨੋਵਲ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ



Manitoba 

ਸਮਾਜਕ (ਸਰੀਰਕ) ਦੂਰੀ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਪਦੀ ਹੈ?



ਉਹ ਕੰਮ ਜੋ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ

- ਘਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣਾ (ਜੇਕਰ ਉਹ ਬਿਮਾਰ ਨਹੀਂ ਹਨ ਜਾਂ ਫਿਰ ਪਿਛਲੇ 14 ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਬਾਹਰਲੇ ਕਿਸੇ ਦੇਸ਼ ਤੋਂ ਮੈਨੀਟੋਬਾ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਆਏ ਹਨ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਆਏ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਖੁਦ ਨੂੰ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ)
- ਇਕੱਲੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨਾਲ ਬਾਹਰੀ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਕਰਨਾ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਤੁਰਨਾ, ਦੌੜਨਾ, ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣਾ, ਪਹਾੜ ਆਦਿ ਚੜ੍ਹਨਾ)
- ਬਗੀਚੇ ਦਾ ਕੰਮ, ਵਿਹੜੇ ਦਾ ਕੰਮ ਅਤੇ ਘਰ ਦੇ ਸਧਾਰਨ ਕੰਮ ਕਰਨਾ
- ਆਪਣੇ ਵਿਹੜੇ ਵਿੱਚ ਖੇਡਣਾ
- ਕਰਿਆਨੇ ਦੇ ਸਮਾਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਡਿਲਿਵਰੀ ਕਰਵਾਉਣਾ
- ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਲਈ ਟੈਕਨਾਲੋਜੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ
- ਘਰ ਵਿੱਚ ਗੋਮਾਂ ਖੇਡਣਾ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ, ਬੋਰਡ ਵਾਲੀਆਂ ਗੋਮਾਂ, ਵੀਡੀਓ ਗੋਮਾਂ)
- ਸੰਗੀਤ ਸੁਣਨਾ, ਕਿਤਾਬ ਪੜ੍ਹਨਾ
- ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣਾ



ਸਾਵਧਾਨੀ ਵਰਤੋ ਅਤੇ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ

- ਕਰਿਆਨੇ ਦੇ ਸਟੋਰ 'ਤੇ ਜਾਣਾ (ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਕਰਿਆਨੇ ਦੇ ਸਮਾਨ ਦੀ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਹਫਤੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਕਰਨ ਲਈ ਘਰ ਦੇ ਇੱਕ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਭੇਜੋ।)
- ਦਵਾਈ ਚੁੱਕਣ ਜਾਣਾ
- ਟੇਕ-ਆਉਟ ਭੋਜਨ ਲੈਣਾ



ਇਹ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰੋ

- ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਇਕੱਠੇ ਹੋ ਕੇ ਖੇਡਣਾ (ਪਲੇ ਡੇਟ)
- ਕਿਸੇ ਘਰੇ ਸੌਣਾ (ਸਲੀਪਓਵਰ)
- ਸਮੂਹਕ ਇਕੱਠ ਕਰਨਾ, ਬਾਹਰ ਜਾਣਾ ਜਾਂ ਸਮਾਰੋਹ ਕਰਨਾ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ, ਜਨਮ ਦਿਨ ਅਤੇ ਡਿਨਰ ਪਾਰਟੀਆਂ, ਜਸ਼ਨ, ਵਿਆਹ, ਦਾਹ-ਸੰਸਕਾਰ, ਧਾਰਮਿਕ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਟੀਮ ਖੇਡਾਂ)
- ਭੀੜ ਵਾਲੇ ਸਟੋਰਾਂ ਜਾਂ ਬਾਹਰੀ ਜਗ੍ਹਾਵਾਂ 'ਤੇ ਜਾਣਾ
- ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਆਏ-ਗਏ ਨੂੰ ਬੁਲਾਉਣਾ
- ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਗੈਰ-ਲਾਜ਼ਮੀ ਕਾਮੇ ਬੁਲਾਉਣਾ
- ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਕਾਰ ਵਿੱਚ ਸਫਰ ਕਰਨਾ
- ਟ੍ਰਾਂਜਿਟ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਭੀੜ-ਭਾੜ ਹੋਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਸਫਰ ਕਰਨਾ

