



CITTA' DI SANT'ELPIDIO A MARE

ਕਰੋਨਾ ਵਾਈਰਸ ਦੇ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਅਤੇ ਰੋਕਥਾਮ ਦੇ ਉਪਾਅ

- ਸਰਵਜਨਕ ਥਾਵਾਂ ਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਹੋਣ ਅਤੇ ਖੁੱਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਜਾਂ ਇਕੱਠੇ ਹੋਣ ਦੀ ਸਖਤ ਮਨਾਹੀ ਹੈ
- ਕਿਤੇ ਆਉਣ ਜਾਣ ਦੀ ਸਖਤ ਪਾਬੰਦੀ ਹੈ, ਸਿਵਾਏ ਕੰਮਕਾਰ ਦੇ ਉਸਦੇ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਵਲੋਂ ਜਾਂ ਮਾਲਕ ਵਲੋਂ ਦਿੱਤਾ ਪੇਪਰ ਹੋਣਾ ਲਾਜ਼ਵੀ ਹੈ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਸਖਤ ਲੋੜ ਵਾਸਤੇ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਕਾਰਨਾਂ ਦੇ ਲਈ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ (ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਦੇ ਅਧੀਨ, ਸਵੈ ਪ੍ਰਮਾਣੀਕਰਨ (ਸਰਟੀਫੀਕੇਟ) ਹੋਣਾ ਲਾਜ਼ਵੀ ਹੈ, ਜੇਕਰ ਕਿਤੇ ਜਾਂਚ ਪੜਤਾਲ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਹੋਣਾ ਲਾਜ਼ਵੀ ਹੈ) ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਘਰ ਰਹਿਣਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਣਾ ਹੈ (ਸਮੇਤ ਦੇਸਤ ਅਤੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ)
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸਾਹ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਅਤੇ ਬੁਖਾਰ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ (37.5°C ਤੋਂ ਵੱਧ) ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲੀ ਸਹਾਇਤਾ (ਪਰੋਤੋ ਸਕੋਰਸੋ) ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਜਾਣ ਦੀ ਮਨਾਹੀ ਹੈ ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਸਿਫਾਰਸ਼ (ਹੁਕਮ) ਹੈ ਕਿ ਘਰ ਦੇ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰਹੋ ਅਤੇ ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਸਮਾਜਿਕ ਸੰਪਰਕ ਸੀਮਿਤ ਕਰੋ; ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਖੁਦ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨੰਬਰ 800033033 ਜਾਂ 112 ਤੇ
- ਉਹਨਾ ਉੱਪਰ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਦੀ ਸਖਤ ਪਾਬੰਦੀ ਹੈ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਵਿੱਚ ਪੋਸਟਿਬ ਪਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ

ਸਫਾਈ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਉਪਾਅ

ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਅਕਸਰ ਧੋਵੋ

ਉਹਨਾ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਕੋਲ ਬਿਲਕੁਲ ਵੀ ਨੇੜੇ ਨਾ ਜਾਉ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਾਹ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ

ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਹੱਥ ਨਾ ਮਿਲਾਉ ਅਤੇ ਜੱਫੀ ਨਾ ਪਾਉ

ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਕੋਲੋਂ ਇੱਕ ਮੀਟਰ ਦਾ ਫਾਂਸਲਾ ਰੱਖੋ

ਸਾਹ ਦੀ ਸਫਾਈ (ਛਿੱਕਣ ਅਤੇ ਜਾਂ / ਖੰਘਣ ਸਮੇਂ ਪੇਪਰ (ਕਾਰਤੇ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਮੂੰਹ ਦਾ ਲਾਵ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਨਾ ਲੱਗੇ)

ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਜੁਠੀ ਬੋਤਲ, ਗਲਾਸੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ

ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ, ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਨਾ ਲਗਾਓ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਾਂਸੀ ਅਤੇ ਛਿੱਕ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਨੱਕ ਨੂੰ ਢੱਕ ਕੇ ਰੱਖੋ

ਕਲੋਰੀਨ ਜਾਂ ਅਲਕੋਹਲ ਅਧਾਰਤ ਕੀਟਾਨਾਸ਼ਕ ਨਾਲ ਸਤਹ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ



CITTA' DI SANT'ELPIDIO A MARE

MĂSURI PREVENTIVE PENTRU COMBATREA RĂSPÂNDIRII CORONAVIRUS-ului

ESTE INTERZISĂ orice formă de adunare de persoane în locuri publice sau deschise publicului.

EVITAȚI orice deplasare, cu excepția celor motivate de **EXIGENȚE DE LUCRU DEMONSTRABILE, SITUAȚII DE NECESITATE SAU MOTIVE DE SĂNĂTATE** (în caz de control, se va prezenta o declarație pe proprie răspundere). **ESTE NECESAR SĂ RĂMÂNEȚI CÂT MAI MULT POSIBIL ÎN CASĂ ȘI SĂ FRECVENȚAȚI CÂT MAI PUȚINE PERSOANE CU PUTINȚĂ (INCLUSIV PRIETENI ȘI RUDE).**

Dacă prezentați simptome de infecție respiratorie și febră (mai mare de 37,5° C) **NU ESTE NEVOIE SĂ MERGEȚI LA URGENȚĂ ȘI NICI LA MEDICUL DE FAMILIE**, este însă **RECOMANDAT ÎN MOD SPECIAL SĂ RĂMÂNEȚI ÎN CASĂ** și să limitați la maxim contactele sociale; **TREBUIE SĂ SUNAȚI NEAPĂRAT MEDICUL DE FAMILIE** sau numerele puse în folosință în acest scop: 800033033 sau 112.

ESTE ABSOLUT INTERZISĂ deplasarea de la propria locuință sau loc de cazare a celor care sunt supuși regimului de **CARANTINĂ** sau rezultați **POZITIVI** la virus

MĂSURI IGIENICO SANITARE

A se spăla des pe mâini.

A se evita contactul apropiat cu persoane care suferă de infecții respiratorii acute.

A se evita îmbrățișările sau strângerile de mână.

A se menține, în timpul contactelor sociale, o distanță între persoane de cel puțin un metru.

Igiena respiratorie (strănutați și/sau tușiți într-un șervețel evitând contactul mâinilor cu secrețiile respiratorii).

A se evita folosirea de către mai multe persoane a acelorași sticle sau pahare.

A nu se atinge ochii, nasul și gura cu mâinile.

A se acoperi gura și nasul dacă se strănută sau se tușește.



CITTA' DI SANT'ELPIDIO A MARE

ПРЕВЕНТИВНЫЕ МЕРЫ ПО ПРОТИВОДЕЙСТВИЮ РАСПОСТРАНЕНИЮ КОРОНАВИРУСА

- ЗАПРЕЩЕТСЯ любое собрание людей в публичных местах или в местах, открытых для публики
- ИЗБЕГАТЬ любое передвижение, за исключением по подтверждённым доказательствами причинам
- ПЕРЕДВИЖЕНИЯ ПО РОБОТЕ ИЛИ В СЛУЧАЯХ НЕОБХОДИМОСТИ ИЛИ ПО СОСТОЯНИЮ ЗДОРОВЬЯ (в случаях контроля предоставить самосертификацию под свою ответственность). НУЖНО ОСТАВАТЬСЯ КАК МОЖНО ДОЛЬШЕ ДОМА И ПО МАКСИМУМУ ОГРАНИЧИТЬ ВСТРЕЧИ (ВКЛЮЧАЯ ДРУЗЕЙ И РОДСТВЕННИКОВ)
- в случае возникновения симптомов дыхательной инфекции и высокой температуры (превышающей 37,5° C) НЕ НУЖНО ОБРАЩАТЬСЯ В ОТДЕЛЕНИЕ СКОРОЙ ПОМОЩИ ИЛИ К СЕМЕЙНОМУ ВРАЧУ, НАСТОЯТЕЛЬНО РЕКОМЕНДУЕТСЯ ОСТАВАТЬСЯ ДОМА, максимально ограничить социальные контакты; НУЖНО ПЕРЕЗВОНИТЬ СЕМЕЙНОМУ ВРАЧУ или перезвонить по номеру 800033033 или вызвать 112
- АБСОЛЮТНЫЙ ЗАПРЕТ выходить из собственного дома для людей, находящихся ПОД КАРАНТИНОМ или ПОЗИТИВНЫХ на коронавирус.

САНИТАРНО-ГИГИЕНИЧЕСКИЕ МЕРЫ

- * часто мыть руки
- * избегать тесных контактов с людьми, страдающих от остро-респираторных инфекций
- * избегать объятий и пожатия рук
- * придерживаться дистанции не меньше 1 метра
- * гигиена дыхания (чихать и/или кашлять в салфетку, избегая контакта рук с выделениями из носа и рта)
- * избегать совместного использования бутылок и стаканов
- * не трогать руками глаза, нос и рот
- * при кашле и чихании прикрывать руками рот и нос
- * дезинфицировать поверхности растворами на основе спирта и хлорки