

ਨਮੂਨੀਆ ਅਤੇ ਸਾਹ ਦੀ ਨਾਲੀ ਦੀ ਲਾਗ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ

(Punjabi version)

Prevention of Pneumonia and Respiratory Tract Infection



ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ
ਸਾਫ਼ ਰੱਖੋ

**Always keep
hands clean**



ਫਲੱਸ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ
ਢੱਕਣ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਰੱਖੋ

**Put the lid down
before flushing**



ਯੂ-ਟਰੈਪਸ
ਵਿੱਚ ਨਿਯਮਿਤ
ਤੌਰ ਤੇ ਪਾਣੀ
ਪਾਉ

**Add water to
the U-traps regularly**



ਛਿੱਕਣ ਜਾਂ ਖੰਘਣ ਵੇਲੇ
ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਨੱਕ ਨੂੰ
ਟਿਸ਼ੂ ਪੇਪਰ ਨਾਲ ਢੱਕੋ

**Cover your mouth
and nose with tissue
paper when
sneezing or
coughing**



ਮਾਸਕ ਪਾਓ ਅਤੇ ਜੇਕਰ
ਬਿਮਾਰ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ
ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਲਓ

**Wear a mask and
seek medical advice
promptly if unwell**



ਆਪਣੇ ਨੱਕ, ਮੂੰਹ ਅਤੇ
ਠੋਡੀ ਨੂੰ ਮਾਸਕ ਨਾਲ
ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਢੱਕੋ

**Fully cover your nose,
mouth and chin
with mask**

