



ਕੰਮ 'ਤੇ ਜਾਂਦੇ ਅਤੇ ਪਰਤਦੇ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਚਾਕੇ ਰੱਖੋ

- ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਆਵਾਜਾਈ ਦਾ ਸਾਧਨ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚੋ।
- ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ ਤੁਰਨ ਜਾਂ ਸਾਈਕਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਵਾਜਾਈ ਲਈ ਜਨਤਕ ਸਾਧਨ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੋ, ਤਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭੀੜ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਦੂਰੀ ਬਣਾਕੇ ਰੱਖੋ, ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਢਕੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਰੋਗਾਣੂਮੁਕਤ ਕਰਦੇ ਰਹੋ।