

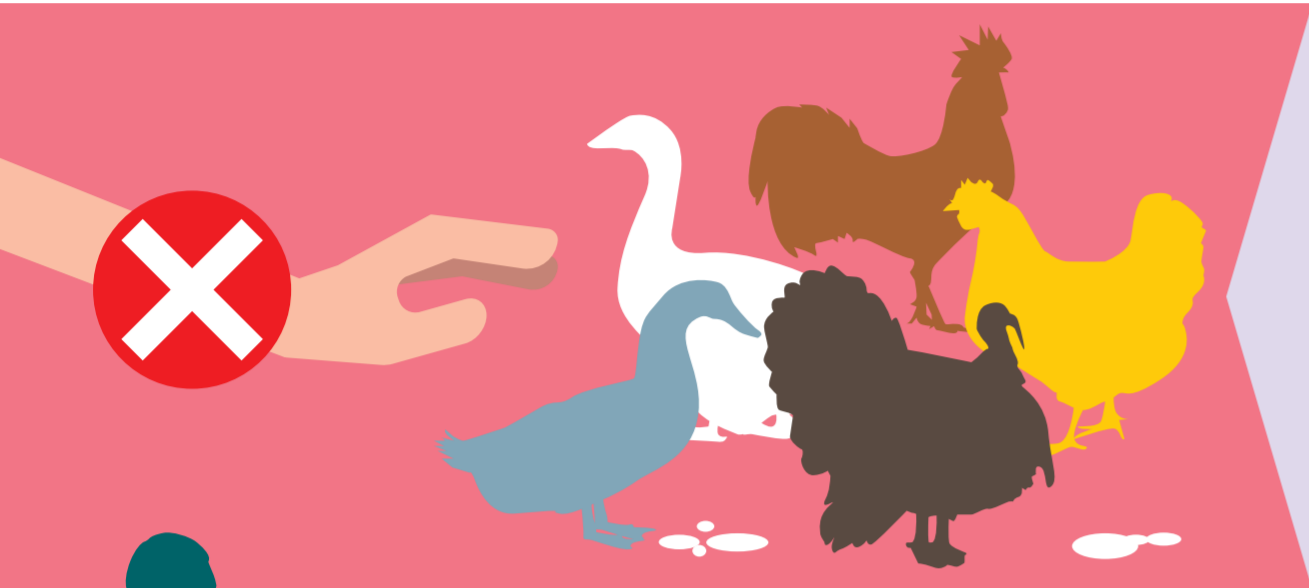
Prevention of **Avian Influenza**

एवियन इन्फ्लुएंजा की रोकथाम

(Hindi version)

ਏਵੀਅਨ ਫਲੂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ

(Punjabi version)



Avoid contact with poultry and birds, or their droppings

ਕੁਕਕੁਟ ਔਰ ਪਕ਼ਿਯੋਂ, ਯਾ ਤਨਕੀ ਭੀਟ ਕੇ ਸੰਪਰਕ ਮੇਂ ਆਨੇ ਸੇ ਬਚੇਂ
ਪੋਲਟਰੀ ਅਤੇ ਪੰਛੀਆਂ, ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਬੂੰਦਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਬਚੋ



Avoid visiting poultry markets and farms when travelling

ਯਾਤਰਾ ਕਰਤੇ ਸਮਯ ਕੁਕਕੁਟ ਭਾਜ਼ਾਰੋਂ ਔਰ ਫਾੱਮੋਂ ਮੇਂ ਜਾਨੇ ਸੇ ਬਚੇਂ
ਯਾਤਰਾ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਪੋਲਟਰੀ ਫਾਰਮਾਂ ਅਤੇ ਬਾਜ਼ਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ



Poultry and egg products **must be cooked thoroughly**

ਕੁਕਕੁਟ ਔਰ ਅੰਡੇ ਵਾਲੇ ਉਤਪਾਦੋਂ ਕੋ ਅਛੀ ਟਰਹ ਸੇ ਪਕਾਨਾ ਆਕਸ਼ਯਕ ਹੈ
ਪੋਲਟਰੀ ਅਤੇ ਅੰਡੇ ਦੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਕਾਇਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ



Keep **hands clean**

ਹਾਥੋਂ ਕੋ ਸਾਫ ਰਖੇਂ
ਹੱਥ ਸਾਫ਼ ਰੱਖੋ



Wear a surgical mask, **seek medical advice promptly** and **inform doctor of travel details if feeling unwell**

ਯਦਿ ਅਸਵਸਥ ਮਹਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਂ ਤੋ ਸਰਜਿਕਲ ਮਾਸਕ ਲਗਾਏ, ਫ਼ੌਰਨ ਚਿਕਿਤਸੀਯ ਸਲਾਹ
ਲੇਂ ਔਰ ਡਾੱਕਟਰ ਕੋ ਯਾਤਰਾ ਵਿਕਰਣ ਸੇ ਅਕਗਤ ਕਰਾਏਂ

ਇੱਕ ਸਰਜੀਕਲ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨੋ, ਤੁਰੰਤ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਲਓ ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ
ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਯਾਤਰਾ ਦੇ ਵੇਰਵਿਆਂ ਬਾਰੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕਰੋ