



ਹੜ੍ਹ ਦੇ ਪਾਣੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਮਾਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ

- ਹੜ੍ਹ ਦੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਗੰਦਗੀ (ਸੀਵਰੇਜ ਆਦਿ), ਰਸਾਇਣ ਅਤੇ ਕੂੜਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਸੱਟਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਹੜ੍ਹ ਦੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਕਦੇ ਨਾ ਤੈਰੋ
- ਹੜ੍ਹ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਫਾਈ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦਾ ਬਚਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਨਾਕਾਬ (ਮਾਸਕ), ਬੂਟ ਅਤੇ ਦਸਤਾਨੇ ਪਹਿਨੋ
- ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਹੜ੍ਹ ਦੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ TIS ਨੂੰ 131 450 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਹੈਲਥ ਡਾਇਰੈਕਟ (Health Direct) ਦੀ 1800 022 222 'ਤੇ ਮੰਗ ਕਰੋ

