

ਪ੍ਰਤਿਗਿਆ

ਮੈਂ _____ ਸੰਕਲਪ ਲੈਂਦਾ/ਲੈਂਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਮੈਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਬਾਰੇ ਸਤਰਕ ਰਹਾਂਗਾ/ਰਹਾਂਗੀ ਅਤੇ ਮੈਂ ਤੇ ਮੇਰੇ ਸਾਥੀਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਾਂਗਾ/ਰੱਖਾਂਗੀ।

ਮੈਂ ਇਸ ਘਾਤਕ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਪ੍ਰਸਾਰ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਸਬੰਧੀ ਸਾਰੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਵਰਤਣ ਦਾ ਵਚਨ ਦਿੰਦਾ/ਦਿੰਦੀ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਕੋਵਿਡ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਆਚਾਰ-ਵਿਵਹਾਰ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਇਸ ਦੇ ਲਈ ਪ੍ਰੋਤਸਾਹਿਤ ਕਰਨ ਦਾ ਵੀ ਵਚਨ ਦਿੰਦਾ/ਦਿੰਦੀ ਹਾਂ।

ਮੈਂ ਸਦਾ ਮਾਸਕ/ਫੇਸ ਕਵਰ ਪਹਿਨਾਂਗਾ/ਪਹਿਨਾਂਗੀ, ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਰਕੇ ਜਨਤਕ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ।

ਮੈਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ 2 ਗਜ਼ ਦੀ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰਖਾਂਗਾ/ਰਖਾਂਗੀ।

ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਰੂਪ ਨਾਲ ਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵਾਂਗਾ/ਧੋਵਾਂਗੀ।

ਅਸੀਂ ਇਕੱਠੇ ਮਿਲ ਕੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਖਿਲਾਫ਼ ਇਸ ਲੜਾਈ ਨੂੰ ਜਿੱਤਾਂਗੇ।
