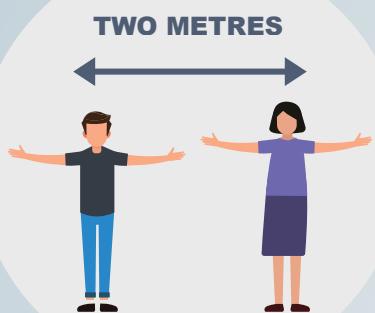


ਕੋਵਿਡ-19

ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਏ

ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਘਰ ਰਹੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੀਮਾਰ ਹੋ ਤਾਂ ਘਰ ਰਹੋ।



ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਦੋ ਮੀਟਰ ਦਾ ਫਾਸਲਾ ਰੱਖੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋ ਤਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਸੀਮਤ ਕਰ ਦਿਓ।



ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਲਈ ਵਰਚੂਅਲ ਵਿਕਲਪਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਹੱਥ ਮਿਲਾਉਣ ਅਤੇ ਜੱਫੀ ਪਾਊਣ ਤੋਂ ਗੁਰੇਜ਼ ਕਰੋ।



ਕੋਵਿਡ-19 ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਜਾਓ: fraserhealth.ca/COVID19

Sources:

- BCCDC

- Government of Canada (March 27, 2020)

March 27, 2020

©2020 Fraser Health Authority