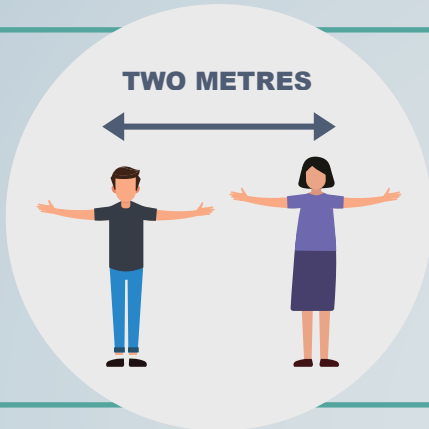


# ਕੋਵਿਡ-19

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 ਪਾਉਣ ਤੋਂ ਗੁਰੇਜ਼ ਕਰੋ।



ਕੋਵਿਡ-19 ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਜਾਓ: [fraserhealth.ca/COVID19](https://fraserhealth.ca/COVID19)