

ਆਓ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੀਏ!



ਆਪਣੀ ਬਾਂਹ ਵਿੱਚ
ਹੀ ਖੰਘੋ



ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ



ਫ਼ਾਸਲਾ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖੋ



ਆਪਣਾ ਚਿਹਰਾ ਢਕੋ
(ਜੇ ਫ਼ਾਸਲਾ 2 ਮੀਟਰ ਤੋਂ
ਘੱਟ ਹੋਵੇ)

12 ਸਾਲ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਉਮਰ
ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ, ਹਰ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ
ਜਨਤਕ ਆਵਾਜਾਈ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ
ਬੰਦ ਜਾਂ ਅੰਸ਼ਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬੰਦ
ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਲਾਜ਼ਮੀ।

[Québec.ca/coronavirus](https://quebec.ca/coronavirus)

☎ 1 877 644-4545