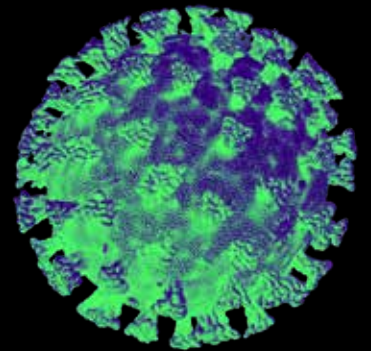




HM Government

NHS

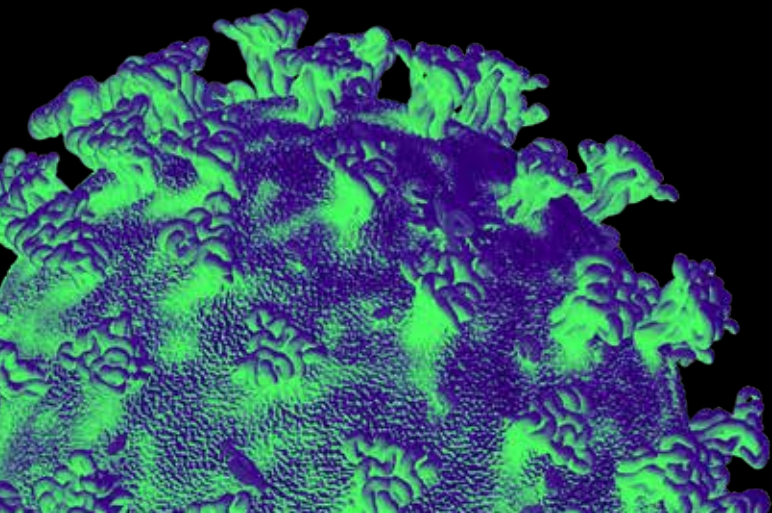
ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਘਰ ਰਹੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀਆਂ ਬਚਾਓ



ਕੋਈ ਵੀ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਫੈਲਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਿਰਫ ਇਹਨਾਂ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲੋ:

- ✓ ਮੁਢਲੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਦੀ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਕਰਨ ਜਾਂ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਲਈ
- ✓ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਘਰੋਂ ਬਿਲਕੁਲ ਵੀ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ
- ✓ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰ, ਇਕੱਲੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨਾਲ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਲਈ
- ✗ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਨਾ ਮਿਲੋ, ਦੋਸਤਾਂ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਵੀ ਨਹੀਂ



CORONAVIRUS

**STAY HOME
PROTECT
THE NHS
SAVE LIVES**