

# ਆਓ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੀਏ!



ਆਪਣੀ ਬਾਂਹ ਵਿੱਚ ਹੀ ਖੰਘੋ



ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ



ਫ਼ਾਸਲਾ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖੋ



ਆਪਣਾ ਚਿਹਰਾ ਢਕੋ



ਯਾਤਰਾ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਕਰੋ

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

1-877-644-4545