

Together we can go far

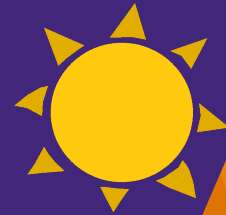


## TIPS FOR STAYING SAFE THIS SUMMER

### ਇਸ ਗਰਮੀ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਦੀਆਂ ਟਿਪਸ (PUNJABI)

- ਇਸ ਗਰਮੀ ਵਿੱਚ ਅੱਗੇ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉ ਅਤੇ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਸਰੋਤਾਂ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੂਪ ਤੋਂ ਤਿਉਹਾਰ ਦਾ ਆਨੰਦ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਜਦੋਂ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਦੀ ਪਾਰਟੀ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਜਮਾਂਦਰੂ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ
- ਯਾਦਮ ਵਿੱਚ ਲੱਛਣ ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਪਾਰਟੀ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਜਮਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਜਾਂਚ ਕਰੋ।
- ਘਰਾਂ ਦੇ ਖੂਹ ਹਵਾਦਾਰ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਖਿੜਕੀਆਂ ਅਤੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਖੋਲ੍ਹੋ
- ਇੱਕ ਉੱਚ-ਗੁਣਵਤਾ ਵਾਲਾ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨੋ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਵੀ ਸਰੀਰਕ ਰੂਪ ਤੋਂ ਦੂਰ ਨਹੀਂ ਬਣਾ ਸਕਦੇ
- ਕਮ ਸੇ ਕਮ ਪੰਜ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਅਲੱਗ-ਥਲਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ।
- ਜੇਰਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੋਵਿਡ ਦੇ ਲਈ ਸਹੀ ਹਨ
- ਅਪਣੀ ਲੋਕ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰਨਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕੋਵਿਡ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦੇ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੋਵਿਡ ਨਹੀਂ ਫੈਲਾ ਸਕਦੇ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ:  
<https://www.coronavirus.vic.gov.au/health-advice>



- Plan ahead this summer and consider the following tips to ensure you can enjoy the festivities safely.
- Plan your party or family gathering outside when possible
- Get tested if you have symptoms or you're going to a party or family gathering
- Keep homes well ventilated with windows and doors open
- Wear a high-quality mask, especially where you can't physically distance from others
- Isolate for at least five days and until you have no symptoms
- Check if you are eligible for COVID medicines
- Get your next vaccine dose.
- Protecting yourself is the best way to protect yourself and the community. If you don't get COVID, you can't spread COVID.

For more information on ways to protect yourself and others, visit the Coronavirus website:  
<https://www.coronavirus.vic.gov.au/health-advice>

**CONTACT US: [INFO@AFRIAUSILEAC.ORG](mailto:INFO@AFRIAUSILEAC.ORG)**



AfriAus iLeac: Inspire Lead Educate  
Advocate for Change



AfriAus\_ileac



AfriAus iLEAC

