

Coronavirus
(COVID-19)

ਦਿਮਾਗੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਬਣਾਓ।

ਵਧੀਆ ਖਾਓ ਅਤੇ ਸਰਗਰਮ ਰਹੋ।

ਫੋਨ ਜਾਂ ਵੀਡੀਓ ਕਾਲਾਂ ਰਾਹੀਂ ਇਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਰਹੋ ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਲਵੋ।

ਇਕੱਠੇ ਹੋ ਕੇ ਅਸੀਂ ਫੈਲਾਅ ਨੂੰ ਰੋਕ ਸਕਦੇ ਹਾਂ
ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

australia.gov.au ਉਪਰੋਂ ਵਧੇਰੇ ਪਤਾ ਕਰੋ

HELP
STOP
THE
SPREAD
AND STAY HEALTHY



Australian Government

ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਦੀ ਸਰਕਾਰ, ਕੈਨਬਰਾ ਵੱਲੋਂ ਅਧਿਕਾਰਤ