

COVID-19 PSA March 21

A message from the Government of Alberta

With the global spread of COVID-19, Alberta has put measures in place to protect Albertans.

If you're feeling sick, stay home.

If you've traveled abroad and arrive in Canada, self-isolate for 14 days – even if you're feeling well.

If you aren't sick and haven't travelled, stay two metres away from others when you're out in public.

And don't forget to wash your hands frequently.

Let's all work together to help prevent the spread.

Stay informed at alberta.ca

PUNJABI TRANSLATION

COVID-19 PSA March 21

ਅਲਬਰਟਾ ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ ਇੱਕ ਸੁਨੇਹਾ

ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਸੰਸਾਰ ਭਰ ਵਿੱਚ ਫੈਲਣ ਨਾਲ ਅਲਬਰਟਾ ਨੇ ਅਲਬਰਟਨਜ਼ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਰਨ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕਦਮ ਚੁੱਕੇ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਘਰੇ ਰਹੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰੋਂ ਸਫਰ ਕਰਕੇ ਕਨੇਡਾ ਆਏ ਹੋ ਤਾਂ 14 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਵਿੱਚ ਜਾਓ ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਅਤੇ ਨਾਂ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਸਫਰ ਕੀਤਾ ਹੈ ਫਿਰ ਵੀ ਬਾਹਰ ਜਨਤਕ ਸਥਾਨਾਂ ਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ 2 ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਰੀ ਰੱਖੋ।

ਅਤੇ ਬਾਰ ਬਾਰ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਣੇ ਨਾਂ ਭੁੱਲੋ।

ਆਓ ਸਾਰੇ ਮਿਲ ਕੇ ਇਸਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੀਏ।

alberta.ca ਤੇ ਤਾਜ਼ਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਂਦੇ ਰਹੋ।