

# ਠੰਢ ਅਤੇ ਫਲੂ ਦੇ ਮੌਸਮ ਦੌਰਾਨ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੇ 5 ਤਰੀਕੇ:

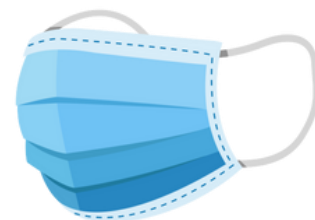
## 1

ਵੈਕਸੀਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ।  
ਫਲੂ, COVID-19, ਅਤੇ ਰੈਸਪੀਰੇਟਰੀ ਸਿਨਸੀਸ਼ਿਅਲ ਵਾਇਰਸ ਦੀਆਂ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਅੱਪ-ਟੂ-ਡੇਟ ਰਹੋ।



## 2

ਭੀੜ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨੋ।  
ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭੀੜ-ਭੜੱਕੇ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਮਾਸਕ ਜ਼ਰੂਰ ਪਹਿਨੋ।



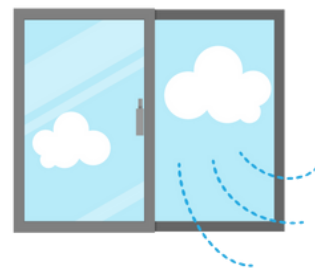
## 3

ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਧੋਵੋ।  
ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਹੱਥ ਨਹੀਂ ਧੋ ਸਕਦੇ ਤਾਂ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ।



## 4

ਬੰਦ ਕਮਰਿਆਂ ਨੂੰ ਹਵਾਦਾਰ ਬਣਾਓ।  
ਖਿੜਕੀਆਂ ਖੋਲ੍ਹੋ ਅਤੇ ਪੱਖਿਆ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ।



## 5

ਲੋੜੀਂਦੀ ਨੀਂਦ ਲਓ ਅਤੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਭੋਜਨ ਖਾਓ।  
ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ।

