



# ਇਸ ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਪਹਿਲ ਦਿਓ

## PUT YOUR HEALTH FIRST THIS WINTER

ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹੋ, ਬਿਮਾਰ ਜਾਂ ਜ਼ਖਮੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚੋ ਅਤੇ ਜਾਣੋ ਕਿ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਿੱਥੇ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਦੇ ਅਤੇ ਵਧੀਆ ਚੋਣਾਂ ਕਰਨ ਦੇ ਸਧਾਰਣ ਤਰੀਕੇ ਮੌਜੂਦ ਹਨ।



ਤਿਲਕਣ ਅਤੇ ਡਿੱਗਣ ਤੋਂ ਬਚੋ



ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਓ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹੋ

ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ ਸਕੈਨ ਕਰੋ ਜਾਂ [vch.ca/WinterCare](http://vch.ca/WinterCare) 'ਤੇ ਜਾਓ



ਚੁਸਤ ਫੁਰਤ ਰਹੋ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹੋ



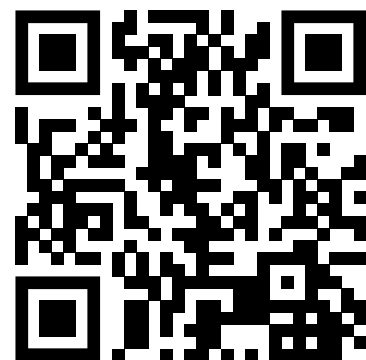
ਸਾਹ ਸੰਬੰਧੀ ਚੰਗੇ ਤੌਰ ਤਰੀਕੇ ਅਪਣਾਓ



ਸਰਦੀਆਂ ਦੌਰਾਨ ਸੜਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ



ਆਪਣੀ ਸੰਭਾਲ ਦੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣੋ



ਤੁਹਾਡੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਆਪਣਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖਣਾ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।