








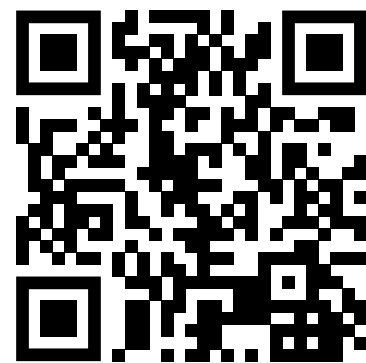
# ਇਸ ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਪਹਿਲ ਦਿਓ

## PUT YOUR HEALTH FIRST THIS WINTER

ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰੱਖੋ, ਬਿਮਾਰ ਜਾਂ ਜ਼ਖਮੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚੋ ਅਤੇ ਜਾਣੋ ਕਿ ਲੋੜ ਪੈਣ ਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਵਾਸਤੇ ਕਿੱਥੇ ਜਾਣਾ ਹੈ।

[vch.ca/WinterCare](http://vch.ca/WinterCare) 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ QR ਕੋਡ ਨੂੰ ਸਕੈਨ ਕਰ ਕੇ ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਓ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇਹ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ :

- |  |  |   |                                  |
|--|--|---|----------------------------------|
|  | ਤਿਲਕਣ ਅਤੇ ਡਿੱਗਣ ਤੋਂ ਬਚੋ                |  | ਆਪਣੇ ਟੀਕਾਕਰਨ ਨੂੰ ਅੱਪ-ਟੂ-ਡੇਟ ਰੱਖੋ |
|  | ਸਰਗਰਮ ਰਹੋ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹੋ             |  | ਸਾਹ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਰੱਖਣ ਦੀ ਆਦਤ ਬਣਾਓ    |
|  | ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸੜਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ |  | ਸਹੀ ਡਾਕਟਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲੱਭੋ           |



**ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ।**

ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹਾਂ।