**Social media copy – Punjabi**

**CAROUSELS**

|  |  |
| --- | --- |
| **English** | **Punjabi** |
| Extreme heat can be dangerous. Here’s how to protect yourself and others. | ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮੀ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣਾ ਹੈ। |
| Stay safe and keep cool | ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹੋ ਅਤੇ ਠੰਢੇ ਰਹੋ |

**STATICS**

GENERAL POPULATION

|  |  |
| --- | --- |
| Extreme heat days are becoming more frequent and intense, but there are steps you can take to stay safe. | ਅਤਿ ਗਰਮੀ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਲਗਾਤਾਰ ਵੱਧ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਗਰਮ ਹੁੰਦੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ, ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਲਈ ਇਹ ਕੁੱਝ ਕਦਮ ਉਠਾਅ ਸਕਦੇ ਹੋ। |

AGED 65+

|  |  |
| --- | --- |
| Heatwaves are serious. Here’s how to stay cool and safe this summer. | ਗਰਮੀ ਦੀਆਂ ਲਹਿਰਾਂ ਗੰਭੀਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇੱਥੇ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਗਰਮੀ ਦੇ ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ ਠੰਢਾ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਿਵੇਂ ਰਹਿਣਾ ਹੈ। |
| Stay safe and keep cool | ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹੋ ਅਤੇ ਠੰਢੇ ਰਹੋ |

BABIES & CHILDREN

|  |  |
| --- | --- |
| Heatwaves can be serious for children. Here are ways to keep them cool and safe. | ਗਰਮੀ ਦੀਆਂ ਲਹਿਰਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇੱਥੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਠੰਢਾ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਦੱਸੇ ਗਏ ਹਨ। |
| Stay safe and keep cool | ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹੋ ਅਤੇ ਠੰਢੇ ਰਹੋ |

CHRONIC HEALTH

|  |  |
| --- | --- |
| Hot days can take a toll. Here’s how to manage your health in the heat. | ਗਰਮ ਦਿਨ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇੱਥੇ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਗਰਮੀ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ। |
| Stay safe and keep cool | ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹੋ ਅਤੇ ਠੰਢੇ ਰਹੋ |

LIMITED WAYS

|  |  |
| --- | --- |
| No air con? There are still ways to stay safe in extreme heat. | ਕੀ ਏਅਰ ਕੰਡੀਸ਼ਨਰ ਨਹੀਂ ਹੈ? ਤਾਂ ਵੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮੀ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਮੌਜ਼ੂਦ ਹਨ। |
| Stay safe and keep cool | ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹੋ ਅਤੇ ਠੰਢੇ ਰਹੋ |