

	English	Punjabi
Social post 1: "Mosquito alert"	<p>Mosquitoes can carry diseases. Your best protection is to avoid mozzie bites.</p> <p>Use mosquito repellents containing Picaridin or DEET on all exposed skin; and limit your time outdoors if lots of mosquitoes are about.</p> <p>More information  <a href="https://www.betterhealth.vic.gov.au/protect-yourself-mosquito-borne-disease">https://www.betterhealth.vic.gov.au/protect-yourself-mosquito-borne-disease</a></p>	<p>ਮੱਛਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸੁਰੱਖਿਆ ਮੱਛਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਕੱਟੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਹੈ। ਸਾਰੀ ਨੰਗੀ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਪਿਕਾਰਿਡਿਨ ਜਾਂ ਡੀਈਈਟੀ ਵਾਲੇ ਮੱਛਰ ਭਜਾਉਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ; ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਆਸ-ਪਾਸ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮੱਛਰ ਹੋਣ ਤਾਂ ਆਪਣਾ ਬਾਹਰ ਬਿਤਾਉਣ ਵਾਲਾ ਸਮਾਂ ਘੱਟ ਕਰੋ।</p> <p>ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ  <a href="https://www.betterhealth.vic.gov.au/protect-yourself-mosquito-borne-disease">https://www.betterhealth.vic.gov.au/protect-yourself-mosquito-borne-disease</a></p>
Social post 2: "Mosquitoes can carry serious disease"	<p>Mosquitoes can spread viruses like Ross river virus, and Japanese encephalitis virus. Avoid mosquito bites.</p> <p><a href="https://www.betterhealth.vic.gov.au/protectyourself-mosquito-borne-disease">https://www.betterhealth.vic.gov.au/protectyourself-mosquito-borne-disease</a></p>	<p>ਮੱਛਰ, ਰੋਸ ਰਿਵਰ ਵਾਇਰਸ ਅਤੇ ਜਾਪਾਨੀ ਇਨਸੇਫਲਾਈਟਿਸ ਵਾਇਰਸ ਵਰਗੇ ਵਾਇਰਸ ਫੈਲਾਅ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਮੱਛਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਕੱਟੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਚੋ।</p> <p><a href="https://www.betterhealth.vic.gov.au/protectyourself-mosquito-borne-disease">https://www.betterhealth.vic.gov.au/protectyourself-mosquito-borne-disease</a></p>
Social post 3: "Stop mosquitoes from breeding"	<p>Mozzies love to breed in stagnant water. Reduce pools of water in and around backyards where you can. Protect yourself and your family from mosquito bites.</p> <p><a href="https://www.betterhealth.vic.gov.au/protectyourself-mosquito-borne-disease">https://www.betterhealth.vic.gov.au/protectyourself-mosquito-borne-disease</a></p>	<p>ਮੱਛਰ ਖੜ੍ਹੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਆਂਡੇ ਦੇਣਾ (ਪੈਦਾ ਹੋਣਾ) ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਵਿਹੜੇ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਚਾਲੂਆਂ ਨੂੰ ਘਟਾਓ। ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਮੱਛਰ ਦੇ ਕੱਟਣ ਤੋਂ ਬਚਾਓ।</p> <p><a href="https://www.betterhealth.vic.gov.au/protectyourself-mosquito-borne-disease">https://www.betterhealth.vic.gov.au/protectyourself-mosquito-borne-disease</a></p>
Social post 4: "Playing sport this weekend?"	<p>If you're heading outdoors this long weekend enjoy yourself but remember to avoid mosquito bites. Mosquitoes can spread many diseases so:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cover up: wear long, loose fitting, light coloured, clothing.</li> <li>• Apply: mosquito repellent that contains</li> </ul>	<p>ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਅਖੀਰ 'ਤੇ ਲੰਬੀਆਂ ਛੁੱਟੀਆਂ ਦਾ ਆਨੰਦ ਲੈਣ ਲਈ ਬਾਹਰ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਮੱਛਰ ਦੇ ਕੱਟਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ। ਮੱਛਰ ਕਈ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਫੈਲਾਅ ਸਕਦੇ ਹਨ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ਢੱਕੋ: ਲੰਬੇ, ਢਿੱਲੇ, ਹਲਕੇ ਰੰਗ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨੋ।</li> <li>• ਲਗਾਓ: ਮੱਛਰ ਭਜਾਉਣ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਪਿਕਾਰਿਡਿਨ ਜਾਂ ਡੀਈਈਟੀ ਹੈ। ਥੋੜ੍ਹੇ-ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਦੋਬਾਰਾ ਲਗਾਓ।</li> </ul>

	<p>picaridin or DEET. Reapply often. <a href="https://www.betterhealth.vic.gov.au/protectyourself-mosquito-borne-disease">https://www.betterhealth.vic.gov.au/protectyourself-mosquito-borne-disease</a></p>	<p><a href="https://www.betterhealth.vic.gov.au/protectyourself-mosquito-borne-disease">https://www.betterhealth.vic.gov.au/protectyourself-mosquito-borne-disease</a></p>
<p>Social post 5: "Packing for a summer holiday?"</p>	<p>Packing for the school holidays? Here's a quick checklist to help keep the family safe:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hats and plenty of sunscreen</li> <li>• Mozzie repellent</li> <li>• Water bottles</li> <li>• First aid kit</li> <li>• Essential medications</li> </ul> <p>Don't forget to download the VicEmergency app so you can receive alerts and warnings about emergencies in your area <a href="https://emergency.vic.gov.au/respond/">https://emergency.vic.gov.au/respond/</a></p>	<p>ਸਕੂਲ ਦੀਆਂ ਛੁੱਟੀਆਂ ਲਈ ਪੈਕਿੰਗ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ? ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਥੇ ਇੱਕ ਫਟਾਫੱਟ ਚੈਕਲਿਸਟ ਤਿਆਰ ਹੈ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ਟੋਪੀਆਂ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਸਨਸਕ੍ਰੀਨ</li> <li>• ਮੱਛਰਾਂ ਨੂੰ ਭਜਾਉਣ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ</li> <li>• ਪਾਣੀ ਦੀਆਂ ਬੋਤਲਾਂ</li> <li>• ਫਸਟ ਏਡ ਕਿੱਟ</li> <li>• ਜ਼ਰੂਰੀ ਦਵਾਈਆਂ</li> </ul> <p>VicEmergency ਐਪ ਨੂੰ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰਨਾ ਨਾ ਭੁੱਲੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਬਾਰੇ ਸੂਚਨਾ ਅਤੇ ਚੇਤਾਵਨੀਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕੋ। <a href="https://emergency.vic.gov.au/respond/">https://emergency.vic.gov.au/respond/</a></p>
<p>Social post 8: "Tips for using insect repellent"</p>	<p>There are lots of mozzies about this summer. If you're heading outdoors hiking or camping, remember to pack mozzie repellent. <a href="https://www.betterhealth.vic.gov.au/protectyourself-mosquito-borne-disease">https://www.betterhealth.vic.gov.au/protectyourself-mosquito-borne-disease</a></p>	<p>ਇਸ ਗਰਮੀਆਂ ਦੇ ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮੱਛਰ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰ ਹਾਈਕਿੰਗ ਜਾਂ ਕੈਂਪਿੰਗ ਲਈ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਮੱਛਰ ਭਜਾਉਣ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਨੂੰ ਪੈਕ ਕਰਨਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ। <a href="https://www.betterhealth.vic.gov.au/protectyourself-mosquito-borne-disease">https://www.betterhealth.vic.gov.au/protectyourself-mosquito-borne-disease</a></p>