

ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਤਿਆਰੀ ਗਾਈਡ



ਸੁਬਾਈ ਸਿਹਤ ਅਫਸਰ ਵੱਲੋਂ ਪ੍ਰਸਤਾਵਨਾ



ਭੂਚਾਲ ਜਾਂ ਹੜ੍ਹਾਂ ਵਰਗੇ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਖਤਰਿਆਂ ਤੋਂ ਉਲਟ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੀ ਘਟਨਾ ਕਈ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੱਕ ਚੱਲ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਪੂਰੇਸੂਬੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਇੱਕ ਲੰਬੀ ਘਟਨਾ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਛੋਟੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਨਾਲੋਂ ਥੋੜੀ ਵੱਖਰਾ ਹੈ। ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਮ ਤਿਆਰੀ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਜਾਗਰੂਕ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਲਈ ਨਵੀਨਤਮ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਨਾਲ ਸੂਚਿਤ ਰਹਿਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਇਹ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਗਾਈਡ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਰੋਡਮੈਪ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਰੋਤ, ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।



ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਤਿਆਰੀ ਗਾਈਡ

ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਬੀ.ਸੀ. ਅਤੇ ਪੂਰੀ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿਚ ਕੋਵਿਡ- 19 ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਵੇਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤਤਾ, ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਡਰ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵੱਧ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਖਾਸਕਰ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅਜ਼ੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਗੰਭੀਰ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਾਲੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਲੋਕਾਂ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ। ਵਿਲੱਖਣ ਅਤੇ ਅਣਜਾਣ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਦਿਆਂ ਸ਼ਾਂਤ ਰਹਿਣਾ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਅਭਿਆਸ ਹੈ ਜੋ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਸਾਡੀ ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਸਹਿਯੋਗ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਬਲਕਿ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਦਿਆਲੂ ਹੋਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਸਧਾਰਣ ਉਪਾਅ ਜਾਨਾਂ ਬਚਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਣ ਦੇ ਨਾਲ ਬੀਮਾਰ ਹੋਣ 'ਤੇ ਘਰ ਰਹਿਣਾ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਸੀਮਤ ਰੱਖਣਾ ਅਤੇ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੌਰਾਨ ਤਿਆਰ ਰਹਿਣਾ ਅਤੇ ਅਪਟੂ ਡੇਟ ਰਹਿਣਾ ਅਜਿਹੇ ਮਾਪਦੰਡ ਹਨ ਜੋ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰੇ ਸੂਬੇ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਂਤ, ਦਿਆਲੂ ਹੋਣ, ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਡਾ: ਬੋਨੀ ਹੈਨਰੀ,
ਸੂਬਾਈ ਸਿਹਤ ਅਧਿਕਾਰੀ।



ਪਰਪੇਅਰਡ ਬੀ.ਸੀ.

ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਤਿਆਰੀ ਗਾਈਡ



ਸਪੈਨਿਸ਼ ਫਲੂ (1918-1919)

ਕਾਰਨ: ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ

1900

1910

1920

1930

1940

1950

1960



H2N2 (1957-1958)

ਕਾਰਨ: ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ

ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਕੀ ਹੈ?

ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਇਕ ਨਵੀਂ ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਵਿਸ਼ਵ ਭਰ ਵਿੱਚ ਫੈਲਣਾ ਹੈ। 1600 ਤੋਂ ਅਤੇ ਸੰਭਾਵਿਤ ਇਸ ਤੋਂ ਵੀ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਹਰ 10 ਤੋਂ 40 ਸਾਲਾਂ ਬਾਅਦ ਵਾਪਸ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।

ਪਿਛਲੀ ਸਦੀ ਦੌਰਾਨ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਦੇ ਕਾਰਨ ਚਾਰ ਮਹਾਂਮਾਰੀਆਂ ਹੋਈਆਂ। 1918-1919 ਤੱਕ ਸਪੈਨਿਸ਼ ਫਲੂ ਨੇ ਦੁਨੀਆਂ ਭਰ ਵਿੱਚ 20 ਮਿਲੀਅਨ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਾਰ ਦਿੱਤਾ। ਸਭ ਤੋਂ ਤਾਜ਼ਾ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਸਵਾਈਨ ਫਲੂ 2009-2010 ਦੌਰਾਨ ਫੈਲੀ।

ਕਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਵੀ ਗਲੋਬਲ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਿਆ ਹੈ। ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਕਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਵਿੱਚ ਸਾਰਸ (2002-2004) ਅਤੇ ਕੋਵਿਡ -19 ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ (ਜੋ ਕਿ 2019 ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਇਆ ਸੀ)। ਸਾਡੀ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਜੁੜੀ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ

ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਤਿਆਰੀ ਗਾਈਡ



H1N1 “ਸਵਾਈਨ ਫਲੂ” (2009-2010)

ਕਾਰਨ: ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ



ਸਾਰਸ (2002-2004)

ਕਾਰਨ: ਕੋਰੋਨਾ ਵਾਇਰਸ



H3N2 (1968)

ਕਾਰਨ: ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ



ਕੋਵਿਡ-19 (2019 ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂ)

ਕਾਰਨ: ਕੋਰੋਨਾ ਵਾਇਰਸ



2030

1970

1980

1990

2000

2010

2020

ਇੱਕ ਨਵੇਂ ਜਰਾਸੀਮ ਅਤੇ ਗਲੋਬਲ ਫੈਲਣ ਦੇ ਸੰਕਟ ਦਾ ਸਾਇਦ ਇਹ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਸਮਾਂ ਹੈ। ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਤਿਆਰ ਹੋਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਤਿਆਰ ਹੋਵੋ ਜਦੋਂ ਅਤੇ ਜੇ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਗਾਈਡ ਕੋਵਿਡ -19 ਅਤੇ ਪਿਛਲੀਆਂ ਹੋਰ ਮਹਾਂਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਸਿੱਖਿਆ ਲੈਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਲਈ ਕਿਵੇਂ ਤਿਆਰੀ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੀਆਂ ਬਦਲਦੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦੌਰਾਨ ਤਿਆਰ ਕਿਵੇਂ ਰਿਹਾ ਜਾਵੇ।

ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਕੀ ਹੈ?

ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਇੱਕ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਪ੍ਰਸਾਰ ਹੈ। ਬੀ.ਸੀ. ਦੇ ਇਤਿਹਾਸ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਭੈੜੀ ਮਹਾਂਮਾਰੀ 1862 ਵਿੱਚ ਚੇਚਕ ਦਾ ਪ੍ਰਕੋਪ ਸੀ, ਜਿਸਦਾ ਮੂਲਵਾਸੀ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ 'ਤੇ ਘਾਤਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਿਆ। ਇਸ ਕਾਰਨ ਜਨਸੰਖਿਆ ਵਿੱਚ ਗਿਰਾਵਟ ਆਈ ਅਤੇ ਅੰਤਰਜਾਤੀ ਰਵਾਇਤੀ ਜੀਵਨ ਅਤੇ ਅਭਿਆਸ ਨਾਟਕੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਇਆ।

ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ

ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਲਈ ਅਸੀਂ ਬਹੁਤ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਸੁਝਾਅ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਉਹ ਇਸਦੇ ਆਰੰਭ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੀਤੇ ਜਾਣ, ਪਰ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਵੀ ਕੀਤੇ ਜਾਣੇ ਸਹੀ ਹਨ।

ਸੰਪਰਕ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀਆਂ ਕਾਪੀਆਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਬੀਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੱਕ ਤੁਰੰਤ ਪਹੁੰਚ ਸਹੀ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋਗੀ (ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਪੰਨਾ 19 ਵੇਖੋ)

ਘਰੇਲੂ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ :

ਪੂਰਾ ਨਾਮ

ਸੰਪਰਕ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ

.....

.....

.....

.....

ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਪ੍ਰਦਾਤਾ:

ਨਾਮ

ਸੰਪਰਕ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ

.....

.....

ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਹੋਣਾ ਇੱਕ ਬਿਹਤਰ ਕਦਮ ਹੈ, ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਸਮੇਤ ਕਿਸੇ ਵੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਲਈ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਘਰ ਵਿੱਚ ਗੱਲਬਾਤ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਜਿੰਨਾ ਸੌਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹੇਠ ਲਿਖਿਆ ਭਾਗ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੁੱਢਲੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਯੋਜਨਾ ਦੇ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਵੇਗਾ। ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਨੋਟ ਲਿਖਣ ਲਈ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਥਾਂਵਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ fill-in-the-blanks emergency plan ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਡਾਊਨਲੋਡ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

preparedbc.ca/emergencyplan

ਸੁਝਾਅ : ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ, ਟੀਕਾਕਰਨ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਵਰਗੇ ਰੁਟੀਨ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਸੰਬੰਧੀ ਅਪ ਟੂ ਡੇਟ ਰਹੋ। ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੇ ਕੁਝ ਪੜਾਵਾਂ ਦੌਰਾਨ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਰੁਟੀਨ ਅਪੁਆਇੰਟਮੈਂਟਸ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚਣਾ ਸੌਖਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਹੈਲਥ ਨੰਬਰ

ਮੈਡੀਕਲ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ

ਪਤਾ

ਪਰਪੇਅਰਡ ਬੀ.ਸੀ.

ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਤਿਆਰੀ ਗਾਈਡ

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਕਿੱਟ ਬਣਾਉਣਾ

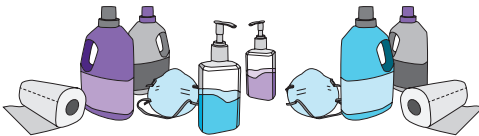
ਭੂਚਾਲ ਜਾਂ ਹੋਰ ਸੰਕਟਕਾਲਾਂ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਜੋ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਕਿੱਟ ਹੈ, ਉਹੀ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਲਈ ਵੀ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਐਮਰਜੈਂਸੀਆਂ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 3-7 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਲਈ ਸਮਾਨ ਇਕੱਠਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੌਰਾਨ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮੇਂ ਲਈ ਘਰ ਰਹਿਣਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਕਿੱਟ ਵਿੱਚ ਵਾਧੂ ਭੋਜਨ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ ਸੰਖੇਪ ਨੋਟਿਸ 'ਤੇ ਇਸਨੂੰ ਸੰਭਵ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੀਆਂ ਖ਼ਾਸ ਚੀਜ਼ਾਂ 'ਤੇ ਵੀ ਗੌਰ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵਾਧੂ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਅਤੇ ਫੇਸ ਮਾਸਕ (ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਫੇਸ ਮਾਸਕ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨੀ ਹੈ, ਉਸ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਸਫ਼ਾ 23 ਵੇਖੋ)



ਬੁਨਿਆਦੀ ਬਚਾਅ

- ☐ ਪਾਣੀ (4 ਲੀਟਰ ਪ੍ਰਤੀ ਵਿਅਕਤੀ, ਪੀਣ ਅਤੇ ਸੈਨੀਟੇਸ਼ਨ ਲਈ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ)
- ☐ ਨੌਨ-ਪਰਸ਼ੀਏਬਲ ਭੋਜਨ (3-7 ਦਿਨ ਦੀ ਸਪਲਾਈ)
- ☐ ਮੈਨੂਅਲ ਕੈਨ ਓਪਨਰ



ਸੈਨੀਟੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੀ ਤਿਆਰੀ

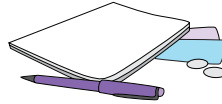
- ☐ ਸਤਹ/ਘਰੇਲੂ ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਲੀਨਰ
- ☐ ਪੇਪਰ ਟਾਵਲ
- ☐ ਲੋਂਡਰੀ ਡਿਟਰਜੈਂਟ
- ☐ ਅਲਕੋਹਲ ਵਾਲੇ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ
- ☐ ਵਾਧੂ ਭੋਜਨ (ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਰਹਿ ਸਕੋ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦੇ - ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਪੰਨਾ 18 ਵੇਖੋ)
- ☐ ਕੀਟਾਨੁਸ਼ਾਸਕ
- ☐ ਟਿਸ਼ੂ
- ☐ ਸਾਬਣ
- ☐ ਫੇਸ ਮਾਸਕ (ਪੰਨਾ 23 ਵੇਖੋ)

ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਤਿਆਰੀ ਗਾਈਡ



ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ

- ☐ ਫਸਟ ਏਡ ਕਿੱਟ
- ☐ ਨਿੱਜੀ ਦਵਾਈਆਂ
- ☐ ਵਾਧੂ ਐਨਕਾਂ/ਕੋਨਟੈਕਟ ਲੈਂਜ਼
- ☐ ਟੂਥਪੇਸਟ, ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਬੁਰਸ਼ਾ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਮਾਨ
- ☐ ਥਰਮਾਮੀਟਰ



ਮਨ ਦੀ ਸ਼ਾਂਤੀ

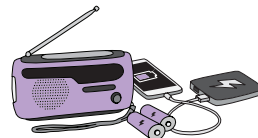
- ☐ ਪੈਨ ਅਤੇ ਨੋਟਪੈਡ
- ☐ ਛੋਟੇ ਬਿੱਲਾਂ ਵਿਚ ਨਕਦ
- ☐ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕਾਗਜ਼ਾਤ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੀਮਾ ਪੱਤਰਾਂ ਦੀ ਕਾਪੀ
- ☐ ਤੁਹਾਡੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਯੋਜਨਾ ਦੀ ਕਾਪੀ

ਸੁਝਾਅ : ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਕੋਈ ਪ੍ਰਿਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਪਲਾਈ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਕਿੱਟ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਕਿੱਟ ਨਿਯਮਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਚੈਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਕੋਈ ਵੀ ਦਵਾਈ ਐਕਸਪਾਇਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬਦਲ ਦਿਓ।



ਨਿੱਘ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ

- ☐ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਕੰਬਲ
- ☐ ਮੌਸਮ ਅਨੁਸਾਰ ਕੱਪੜੇ
- ☐ ਫਲੈਸ਼ਲਾਈਟ (ਬੈਟਰੀ ਜਾਂ ਹੱਥ ਨਾਲ ਚੱਲਣ ਵਾਲੀ)
- ☐ ਸੀਟੀ



ਗੱਲਬਾਤ

- ☐ ਫੋਨ ਚਾਰਜਰ
- ☐ ਬੈਟਰੀ ਚਾਰਜਰ
- ☐ ਹੱਥ ਵਾਲਾ ਰੇਡੀਓ (ਬੈਟਰੀ ਜਾਂ ਹੱਥ ਨਾਲ ਚੱਲਣ ਵਾਲਾ)
- ☐ ਵਾਧੂ ਬੈਟਰੀਆਂ

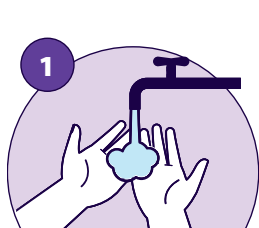
ਸੁਝਾਅ : ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਕਿੱਟ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਉਣੀ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਜਾਓ : preparedbc.ca/emergencykit

ਪਰਪੇਅਰਡ ਬੀ.ਸੀ.

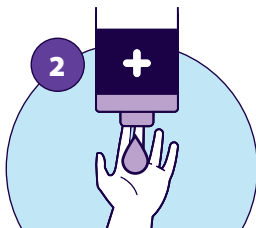
ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਤਿਆਰੀ ਗਾਈਡ

ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ

ਹੱਥ ਧੋਣਾ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਸਰਲ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਹੱਥ ਧੋਣ ਲਈ ਮਾਹਿਰ ਹੇਠ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ:



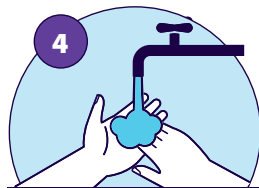
1
ਸਾਫ਼, ਚਲਦੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਹੱਥ
ਗਿੱਲੇ ਕਰੋ
(ਗਰਮ ਜਾਂ ਠੰਡੇ)



2
ਤਰਲ, ਫੋਮ ਜਾਂ ਬਾਰ ਸਾਬਣ
ਲਗਾਓ



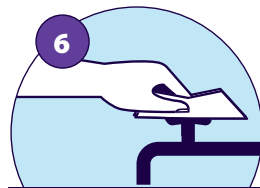
3
ਹੱਥਾਂ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਸਤਹਾਂ ਨੂੰ
20-30 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਸਾਬਣ
ਨਾਲ ਰਗੜੋ



4
ਚਲਦੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਚੰਗੀ
ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਵੋ



5
ਪੇਪਰ ਟਾਵਲ ਨਾਲ ਹੱਥ ਚੰਗੀ
ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਕਾਓ



6
ਟੂਟੀ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਨ ਲਈ ਪੇਪਰ
ਟਾਵਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ

ਸੁਝਾਅ: ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ ਬਹੁਤੇ ਗੰਦੇ ਨਹੀਂ ਹਨ ਤਾਂ ਹੈਂਡ ਸੈਨੇਟਾਈਜ਼ਰ ਜਾਂ ਅਲਕੋਹਲ ਅਧਾਰਤ ਹੈਂਡ ਵਾਈਪਸ, ਜਿਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 60% ਈਥਾਈਲ ਅਲਕੋਹਲ ਜਾਂ ਆਈਸੋਪ੍ਰੋਪਾਨੋਲ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਦੀ ਸੰਖਿਆ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਤਿਆਰੀ ਗਾਈਡ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਬਾਦ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਧੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ:

- ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਹਿੱਸਿਆਂ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਬਾਦ ਜੋ ਸਾਫ਼ ਨਹੀਂ ਹਨ
- ਬਾਥਰੂਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਦ
- ਖੰਘ, ਛਿੱਕ ਆਉਣ ਜਾਂ ਰੁਮਾਲ ਜਾਂ ਡਿਸਪੋਜ਼ੇਬਲ ਟਿਸ਼ੂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਬਾਦ
- ਭੋਜਨ ਛੂਹਣ ਜਾਂ ਪਕਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਦ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੱਚਾ ਮੀਟ, ਪੋਲਟਰੀ, ਮੱਛੀ, ਸ਼ੈੱਲ ਫਿਸ਼ ਜਾਂ ਅੰਡਿਆਂ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਬਾਦ
- ਕਿਸੇ ਜਾਨਵਰ, ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੀ ਰਹਿੰਦ-ਖੂੰਹਦ, ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਖਾਣੇ ਜਾਂ ਪੈਂਟ ਟਰੀਟਸ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਬਾਦ
- ਉੱਚ ਸੰਪਰਕ ਵਾਲੀਆਂ ਸਤਹਾਂ ਜਿਵੇਂ ਜਨਤਕ ਥਾਂਵਾਂ 'ਤੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਦੇ ਹੈਂਡਲ ਜਾਂ ਪਿੰਨ ਪੈਡ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਬਾਦ
- ਡਾਈਪਰ ਬਦਲਣ, ਗਾਰਬੇਜ਼ ਛੂਹਣ, ਫੋਨ ਵਰਤਣ ਹਾਂ ਹੱਥ ਮਿਲਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਦ।

ਛਿੱਕ ਮਾਰਨ ਵੇਲੇ ਸ਼ਿਸ਼ਟਾਚਾਰ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ

ਜਦ ਕੋਈ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਖੰਘਦਾ ਜਾਂ ਛਿੱਕ ਮਾਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਫੈਲ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬੀਮਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋ, ਤਾਂ ਵੀ ਛਿੱਕ ਮਾਰਨ ਵੇਲੇ ਸ਼ਿਸ਼ਟਾਚਾਰ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ।

ਆਪਣੀ ਕੂਹਣੀ ਵਿੱਚ ਖੰਘੋ ਜਾਂ ਖੰਘਣ ਵੇਲੇ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਨੱਕ ਨੂੰ ਡਿਸਪੋਜ਼ੇਬਲ ਟਿਸ਼ੂ ਨਾਲ ਢਕੋ। ਸਾਰੇ ਵਰਤੇ ਗਏ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਇਕ ਉੱਚਿਤ ਕੂੜੇਦਾਨ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟ ਦਿਓ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਧੋ ਲਓ।

ਸੁਝਾਅ : ਮਾਸਕ ਤੁਹਾਡੇ ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਦੀਆਂ ਬੂੰਦਾਂ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੀ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖੋ

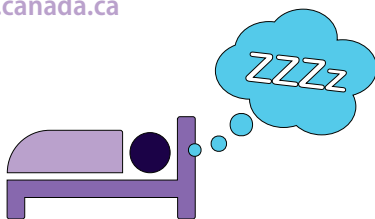
ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਬਚਾਅ ਇਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਹੈ। ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ, ਆਰਾਮ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੁਆਰਾ ਆਪਣੀ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ:



ਖੁਰਾਕ

- ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ, ਪੂਰੇ ਅਨਾਜ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵਾਲਾ ਭੋਜਨ ਖਾਓ। ਉਹ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਭੋਜਨ ਚੁਣੋ ਜੋ ਅਕਸਰ ਪੌਦਿਆਂ ਤੋਂ ਆਉਂਦੇ ਹਨ।
- ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰੋਸੈਸ ਕੀਤੇ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੋਡੀਅਮ, ਸ਼ੱਕਰ ਜਾਂ ਸੈਚੂਰੇਟਿਡ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਸੀਮਤ ਕਰੋ।
- ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ ਫੂਡ ਗਾਈਡ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ:

food-guide.canada.ca



ਨੀਂਦ

- ਬਹੁਤੇ ਬਾਲਗ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਉਦੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਉਹ ਹਰ ਦਿਨ 7- 8 ਘੰਟੇ ਦੀ ਨੀਂਦ ਲੈਂਦੇ ਹਨ।
- ਚੰਗੀ ਨੀਂਦ ਦੀ ਘਾਟ ਤੁਹਾਡੇ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਗੰਭੀਰ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀ ਹੈ।

ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਤਿਆਰੀ ਗਾਈਡ



ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ

- ਬਾਲਗਾਂ (18-64 ਸਾਲ) ਦਾ ਟੀਚਾ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 2.5 ਘੰਟੇ ਪ੍ਰਤੀ ਹਫ਼ਤੇ ਕ੍ਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦਰਮਿਆਨੀ ਤੋਂ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਐਰੋਬਿਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦੌੜਨਾ ਅਤੇ ਬਾਈਕ ਰਾਈਡਿੰਗ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਜਵਾਨਾਂ (5-17 ਸਾਲ) ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਇੱਕ ਘੰਟਾ ਦਰਮਿਆਨੀ ਅਤੇ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਹੈਲਥ ਕਨੇਡਾ ਦੀਆਂ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ ਵੇਖੋ:
www.canada.ca/en/public-health/services/being-active/physical-activity-your-health.html

ਪਰਪੇਅਰਡ ਬੀ.ਸੀ.

ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਤਿਆਰੀ ਗਾਈਡ

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸੰਪਰਕ

ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਲਿਖਣਾ ਚੰਗਾ ਹੈ, ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦੌਰਾਨ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਬੁਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਸੰਪਰਕ ਤੁਹਾਡੀ ਕਮਿਊਨਟੀ ਵਿੱਚੋਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੀਮਾਰ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਉਹ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਣ (ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਪੰਨਾ 19 ਵੇਖੋ)। ਆਪਣੇ ਖੇਤਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਦਾ ਇੱਕ ਸੰਪਰਕ ਰੱਖਣਾ ਵੀ ਮਦਦਗਾਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਉਦੋਂ ਕੰਮ ਆ ਸਕੇ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰੇ 'ਤੇ ਜੰਗਲੀ ਅੱਗ, ਹੜ੍ਹ ਜਾਂ ਸੁਨਾਮੀ ਵਰਗੇ ਹੋਰ ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਮੇਰੇ ਨਜ਼ਦੀਕ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਸੰਪਰਕ:

ਪੂਰਾ ਨਾਮ	ਸੰਪਰਕ
.....	
.....	
.....	
.....	

ਮੇਰੇ ਖੇਤਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਵਾਲੇ ਸੰਪਰਕ

ਪੂਰਾ ਨਾਮ	ਸੰਪਰਕ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ
.....	
.....	
.....	

ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵੇਲੇ



ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਗਲੋਬਲ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਤ ਸਿਸਟਮ ਹਨ, ਜੋ ਪਤਾ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੋਈ ਨਵਾਂ ਵਾਇਰਸ ਕਦੋਂ ਆਇਆ ਹੈ, ਜੋ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਕਿਸੇ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਵਰਲਡ ਹੈਲਥ ਓਰਗਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ (WHO) ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ। ਜਨਤਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸੰਘੀ, ਸੂਬਾਈ ਅਤੇ ਖੇਤਰੀ ਸਿਹਤ ਅਥਾਰਟੀਆਂ ਤੋਂ ਵੀ ਆਵੇਗੀ।

ਜਾਣੋ ਕਿ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿੱਥੇ ਮਿਲਣੀ ਹੈ

ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੀ ਆਸ਼ੰਕਾ ਹੋਣ 'ਤੇ ਸੂਚਿਤ ਰਹਿਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਸਰੋਤਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇ ਕੇ ਅਜਿਹਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

ਵਰਲਡ ਹੈਲਥ ਓਰਗਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ (WHO)



www.who.int



@WHO



facebook.com/WHO

ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਏਜੰਸੀ



canada.ca/en/public-health



@GovCanHealth



facebook.com/HealthyCdns



@CPHO_Canada

ਫਸਟ ਨੇਸ਼ਨਜ਼ ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਟੀ (FNHA)



fnha.ca



@FNHA



facebook.com/firstnationshealthauthority

ਬੀ.ਸੀ. ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਡਿਜ਼ੀਜ਼ ਕੰਟਰੋਲ (BCCDC)



bccdc.ca



@CDCofBC

ਪਰਪੇਅਰਡ ਬੀ.ਸੀ.

ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਤਿਆਰੀ ਗਾਈਡ

ਜਾਣੋ ਕਿ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿੱਥੇ ਮਿਲਣੀ ਹੈ (ਜਾਰੀ ਹੈ)

HealthLinkBC



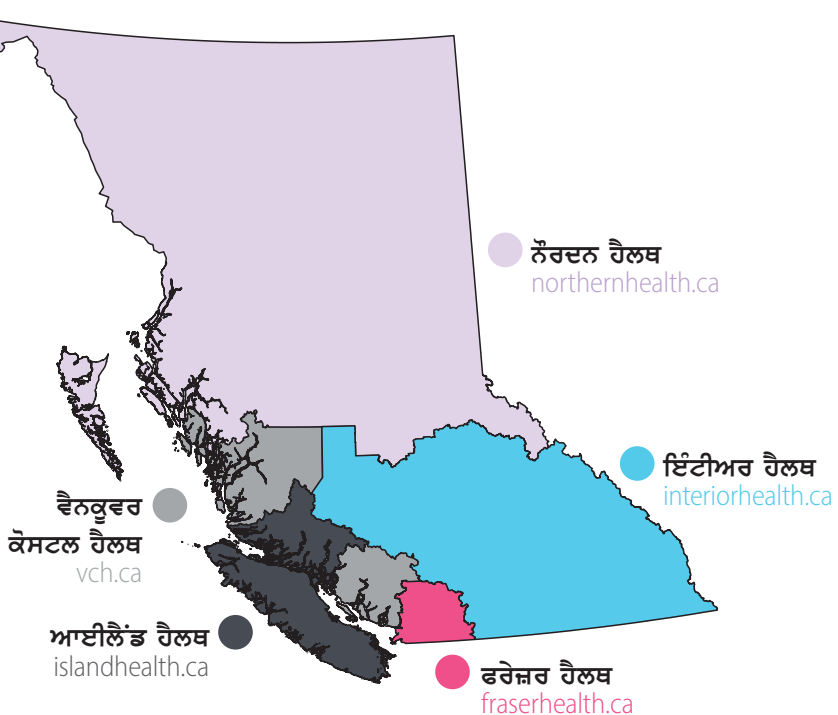
www.healthlinkbc.ca



8-1-1

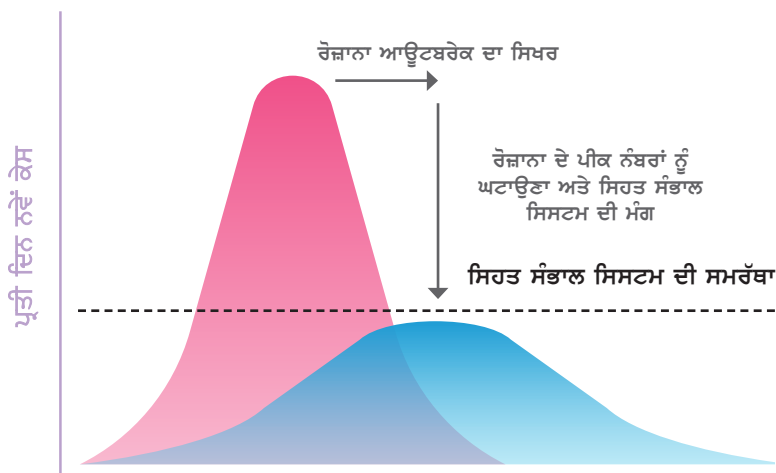
ਖੇਤਰੀ ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਟੀਜ਼

ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ 5 ਖੇਤਰੀ ਸਿਹਤ ਅਥਾਰਟੀਜ਼ ਹਨ। ਉਹ ਆਪਣੇ ਭੂਗੋਲਿਕ ਖੇਤਰਾਂ ਲਈ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਾ ਸੰਚਾਲਨ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਾਨਕ ਖੇਤਰੀ ਸਿਹਤ ਅਥਾਰਟੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਇਕ ਹੋਰ ਵਧੀਆ ਸਰੋਤ ਹੈ।



ਕਰਵ ਨੂੰ ਫਲੈਟ ਕਰੋ

ਕੋਵਿਡ -19 ਅਤੇ ਹੋਰ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੌਰਾਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਣ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਣ ਦਾ ਇੱਕ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਹੈ "ਕਰਵ ਨੂੰ ਫਲੈਟ ਕਰਨਾ"। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਨਵੇਂ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਨੂੰ ਫੈਲਾਉਣਾ ਤਾਂ ਜੋ ਸਾਡੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਹਰ ਇੱਕ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਜਾਵੇ।



ਪਹਿਲੇ ਕੇਸ ਤੋਂ ਬਾਦ ਦਾ ਸਮਾਂ

ਇੱਕ ਵਾਰ ਸਿਹਤ ਅਧਿਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਰਕਾਰਾਂ ਇਹ ਜਾਣ ਲੈਣ ਕਿ ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਬੀਮਾਰੀ ਕਿਵੇਂ ਫੈਲਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਸਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਕਿਹੜੇ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ। ਸੂਬਾਈ ਸਿਹਤ ਅਧਿਕਾਰੀ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਐਕਟ ਅਧੀਨ ਕੁਝ ਕਦਮ ਆਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲ ਕਰਕੇ ਲਾਜ਼ਮੀ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਆਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਸੂਬਾਈ ਸਿਹਤ ਅਧਿਕਾਰੀ, ਸਿਹਤ ਮੰਤਰਾਲੇ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਸੇਧ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ। ਕਰਵ ਨੂੰ ਫਲੈਟ ਸਿਰਫ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਕਾਰਜਾਂ ਅਤੇ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦੁਆਰਾ ਹੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਵੈ-ਇਕੱਲਤਾ ਨੂੰ ਸਮਝੋ

ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੌਰਾਨ ਜੋ ਲੋਕ ਬੀਮਾਰੀ ਨੂੰ ਐਕਸਪੋਜ਼ ਹੋਏ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਹੋਰਾਂ ਤੋਂ ਅਲੱਗ ਕਰਨਾ (self-isolate) ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਘਰ ਰਹਿਣਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ, ਜਿਥੇ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਸਵੈ-ਇਕੱਲਤਾ ਇਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਉਪਾਅ ਹੈ। ਸਵੈ-ਇਕੱਲਤਾ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਬੀਮਾਰੀ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ।



ਆਪਣੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਕਿੱਟ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਚਿਤਾਵਨੀ ਦੇ ਸਵੈ-ਇਕੱਲਤਾ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕੋਲ ਹੋਣ ਨਾਲ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਸੌਖਾ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਇੱਥੇ ਹੀ ਤੁਹਾਡੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਕਿੱਟ (ਪੰਨਾ 8 ਤੋਂ) ਕੰਮ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।

ਜਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗੇ ਕਿ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਫੈਲ ਰਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਕਿੱਟ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਜੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਭਰਨਾ ਚੰਗਾ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਵਾਧੂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੋ, ਜੇ ਕਿਸੇ ਹਾਲਾਤ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵੱਖ ਕਰਨਾ ਪਵੇ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਹਫ਼ਤੇ ਤੱਕ ਗਰੋਸਰੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਤੋਂ ਅਸਮਰੱਥ ਹੋਵੋ। ਆਪਣੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਤੋਂ ਕਿਤੇ ਵੱਧ ਖਰੀਦਣਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਬੁੜ੍ਹ ਬਾਰੇ ਵਿੱਚ ਚਿੰਤਤ ਹੋ (ਪੈਨਿਕ ਖਰੀਦਦਾਰੀ) ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਕਮੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸੁਝਾਅ : ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਨਿਯਮਤ ਦਵਾਈ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸਦੀ ਸਪਲਾਈ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਈ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੀ ਪ੍ਰਿਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨ ਦੇ ਖਤਮ ਹੋਣ ਤੋਂ 1-2 ਹਫ਼ਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਭਰਨ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਮਿੱਤਰ ਲੱਭੋ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਸਵੈ-ਇੱਕਲਤਾ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਪਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਲੱਭਣਾ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਗਰੋਸਰੀ ਜਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲਿਆਉਣਾ।

ਪੂਰਾ ਨਾਮ

ਸੰਪਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਸੁਝਾਅ: ਪੰਨਾ 14 ਤੋਂ ਕੋਈ ਇੱਕ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸੰਪਰਕ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੋਸਤ ਬਣਨ ਦਾ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਵਿਕਲਪ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕਲੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਦੋਸਤ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਚੈੱਕ ਕਰਨ ਸੰਬੰਧੀ ਸਹਿਮਤ ਹੋਣਾ ਚਾਹੋਗੇ ਤਾਂ ਕਿ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾ ਸਕੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਚੰਗਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ

ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਯੋਜਨਾ

ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੌਰਾਨ ਕਰਵ ਨੂੰ ਫਲੈਟ ਕਰਨ ਦੇ ਉਪਾਅ ਵਜੋਂ ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਡੇਅ ਕੇਅਰ ਸਹੂਲਤਾਂ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕੀਤਾ ਜਾਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਤੋਂ ਘਰੋਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਹੋਰ ਵਿਕਾਸ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਆਪਣੇ ਬਬਲ ਨਾਲ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ

ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣਾ ਸੰਪਰਕ ਸੀਮਤ ਕਰਨ ਅਤੇ "ਬਬਲ" ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦਾ ਬਬਲ ਉਹ ਲੋਕ ਹੋਣਗੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਜਾਰੀ ਰੱਖਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ (ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਹ ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ)। ਕਰਵ ਨੂੰ ਫਲੈਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਇਹ ਇੱਕ ਹੋਰ ਉਪਾਅ ਹੈ।



ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਹੋਰ ਲੋਕ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਤਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਫੈਸਲਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਆਪਣੇ ਘਰੇਲੂ ਬਬਲ ਨਾਲ ਜੁੜੇ) ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਜਾਂ ਨੇੜਲੇ ਦੋਸਤ। ਜੇ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਠੀਕ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਜਾਂ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਬਬਲ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ।

ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀ ਮੁੱਖ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਬਬਲ ਦੇ ਸਾਰੇ ਮੈਂਬਰ ਇੱਕੋ ਵਿਚਾਰ 'ਤੇ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਤੁਹਾਡੇ ਬਬਲ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬਬਲ ਦੇ ਬਾਹਰਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਨੇੜਲਾ ਸੰਪਰਕ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

ਕਮਜ਼ੋਰ ਮੈਂਬਰਾਂ ਲਈ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ

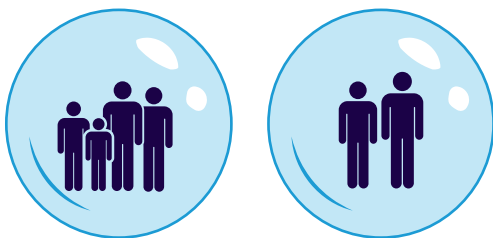
ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬਬਲ ਵਿੱਚ ਕਮਜ਼ੋਰ ਮੈਂਬਰ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬਬਲ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਕਾਰਨ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬੀਮਾਰ ਹੋਣ ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਖਤਰਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬਬਲ ਨੂੰ ਛੋਟਾ ਰੱਖਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬਬਲ ਦੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੀ ਸਵੈ-ਇੱਕਲਤਾ ਨੂੰ ਸਹਿਯੋਗ ਦੇਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਵੀ ਬਣਾ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਇੱਕ ਉਦਾਹਰਣ ਗਰੋਸਰੀ ਅਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਹੋਵੇਗੀ।

ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਤਿਆਰੀ ਗਾਈਡ

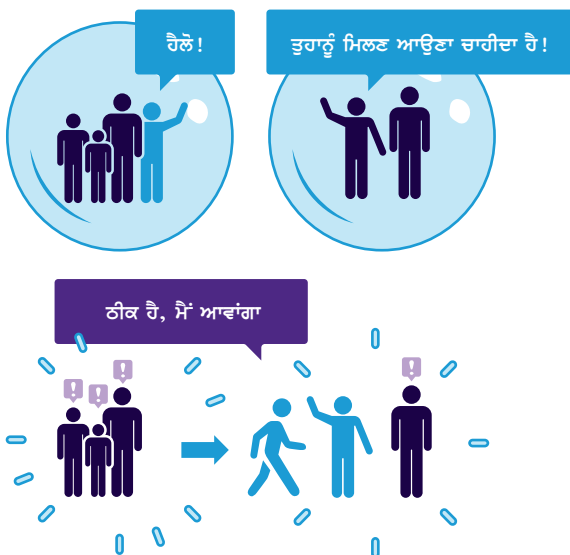
ਆਪਣੇ ਬਬਲ ਨਾਲ ਰਹਿਣਾ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਿਸਦਾ ਹੈ ...

ਦੋ ਵੱਖਰੇ "ਬਬਲ" ਇਕ ਦੂਜੇ ਤੋਂ ਆਪਣੀ ਦੂਰੀ ਰੱਖ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਨੇੜਲੇ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਜ਼ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।



ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਬਬਲ ਛੱਡ ਦਿੰਦੇ ਹੋ...

ਆਪਣਾ ਬਬਲ ਛੱਡ ਕੇ ਆਪਣੇ ਬਬਲ ਦੇ ਬਾਹਰ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਨੇੜਲੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਬੀਮਾਰੀ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਤੱਕ ਲਿਆ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਹਨਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ।



ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ

ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਕਈ ਸਾਲਾਂ ਤੱਕ ਰਹਿ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਇਹ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਵੈਕਸੀਨ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤਿਆਰ ਰਹਿਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

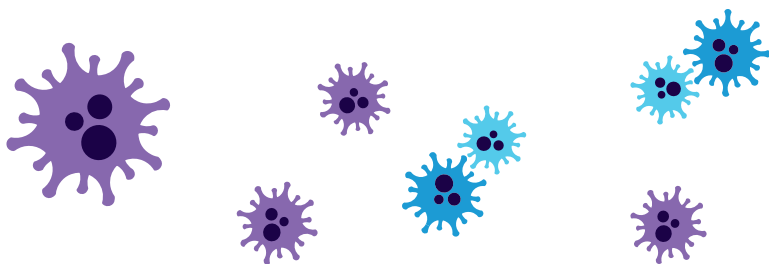
ਜਾਗਰੂਕ ਰਹੋ

ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਫੈਲਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਅਸੀਂ ਬੀਮਾਰੀ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਸਿੱਖਦੇ ਹਾਂ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਕਿ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਬਦਲ ਅਤੇ ਵਿਕਸਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਏਜੰਸੀਆਂ ਦੇ ਅਪਡੇਟਾਂ ਨੂੰ ਸੁਣਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ (ਪੰਨਾ 15 ਦੇਖੋ) ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦਿਸ਼ਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ।

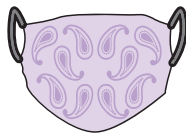
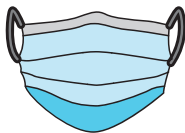
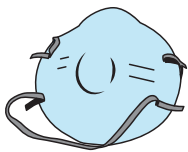
ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ 'ਤੇ ਤੇ ਅਪ ਟੂ ਡੇਟ ਰਹੋ, ਨਾਲ ਹੀ ਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬੀਮਾਰ ਹੋ ਤਾਂ ਜਾਂਚ ਕਿਵੇਂ ਕਰਵਾਉਣੀ ਹੈ। ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਛੇਤੀ ਪਤਾ ਲੱਗਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੀ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬੀਮਾਰੀ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਫੈਲਾਓਗੇ।

ਆਪਣੀ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ

ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਹਿਲਾਂ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਬਚਾਅ ਇਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਹੈ। ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ, ਢੁਕਵਾਂ ਆਰਾਮ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ (ਦੇਖੋ ਪੰਨਾ 12)



ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਤਿਆਰੀ ਗਾਈਡ

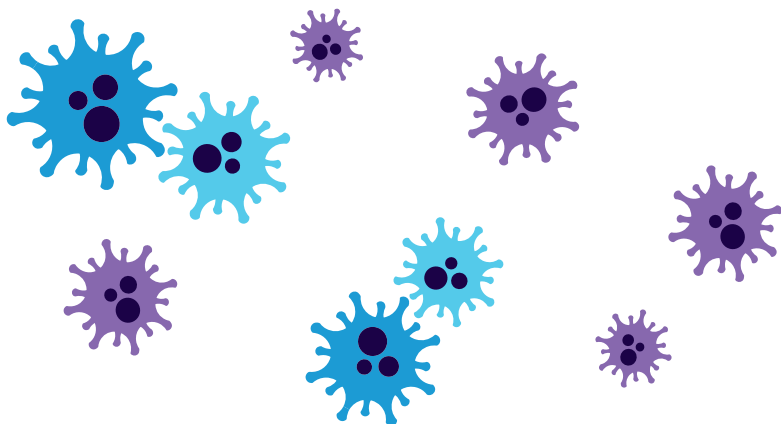


ਜਾਣੋ ਕਿ ਮਾਸਕ ਕਦੋਂ ਪਾਉਣਾ ਹੈ

ਜਦੋਂ ਲੋਕ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਕੁਝ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਤੋਂ ਬੂੰਦਾਂ ਅਤੇ ਹਵਾ ਦੇ ਕਣਾਂ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਅਥਾਰਟੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ (ਦੇਖੋ ਪੰਨਾ 15), ਤਾਂ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਪਬਲਿਕ ਵਿੱਚ ਬਾਹਰ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਜਿੱਥੇ ਆਪਣੇ ਬਬਲ ਤੋਂ ਬਾਹਰਲੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਦੂਰੀ ਬਣਾਉਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਚਿਹਰਾ ਢਕੋ।

ਗਲੋਬਲ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੌਰਾਨ ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਆ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਕੋਲ ਉਹ ਸਾਰੇ ਉਪਕਰਣ ਹਨ, ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਕਾਰਨ ਆਮ ਪਬਲਿਕ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਨਾਨ-ਮੈਡੀਕਲ ਮਾਸਕ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੱਪੜੇ ਦੇ ਮਾਸਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।





ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨਾ

ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਸਾਨੂੰ ਉਲਝਣ, ਉਦਾਸ ਅਤੇ ਚਿੰਤਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸਵੈ-ਇੱਕਲਤਾ ਸਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਤੋਂ ਵੱਖ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਤਣਾਅ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ। ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ: ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਾਣਾ, ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਨੀਂਦ ਲੈਣਾ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਜੁੜੇ ਰਹੋ: ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਦੀ ਸੇਧ 'ਤੇ ਚੱਲਦਿਆਂ, ਪਰਿਵਾਰ, ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਸਹਿਕਰਮੀਆਂ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਰਹੋ। ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਜੁੜ ਸਕਦੇ, ਆਨਲਾਈਨ ਵੀਡੀਓ ਕਾਲਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜੂਮ ਅਤੇ ਫੇਸਬੁੱਕ ਮੈਸੇਂਜਰ ਰੂਮਜ਼) ਜਾਂ ਫੋਨ ਕਾਲਜ਼ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਰਹਿਣ ਦਾ ਅਤੇ ਘੱਟ ਇਕੱਲੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦਾ ਵਧੀਆ ਢੰਗ ਹਨ।

ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ: ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਲੱਭੋ ਜਿਵੇਂ ਫੋਨ ਕਰਕੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਚੈੱਕ ਕਰਨਾ। ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਟੀ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਮੁੜ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕਠੇ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।

ਪਹੁੰਚ ਕਰੋ: ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਪਰਿਵਾਰ, ਦੋਸਤਾਂ, ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਸਲਾਹਕਾਰ ਨਾਲ ਹੋਵੇ। ਸੰਕਟ ਲਾਈਨਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਸੁਣਨ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਉਪਲਬੱਧ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- BC Mental Health Support Line, 24 ਘੰਟੇ ਸੱਤੇ ਦਿਨ ਉਪਲੱਬਧ 310-6789 (ਕੋਈ ਏਰੀਆ ਕੋਡ ਨਹੀਂ)
- KUU-US Indigenous Crisis Line at 1-800-588-8717.

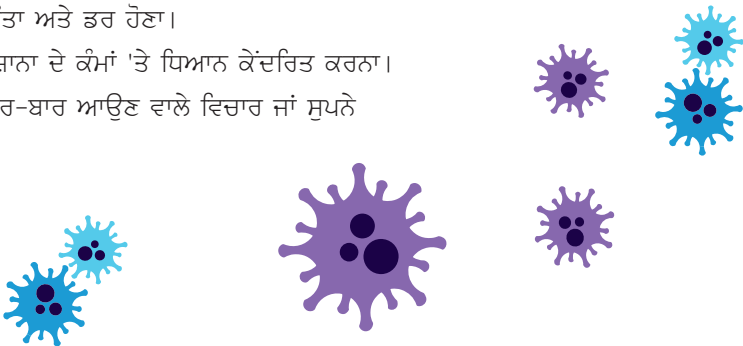
ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਦੇਖਭਾਲ

ਡਰ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਤਣਾਅਪੂਰਨ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦੇ ਕੁਦਰਤੀ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਪਿਛਲੇ ਸਦਮੇ ਨੂੰ ਉਤੇਜਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਅਜੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ:

- ਮਦਦ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰੋ। ਸਲਾਹ ਜਾਂ ਅਧਿਆਤਮਕ ਸੇਵਾ ਦੀ ਤਲਾਸ਼ ਕਰੋ।
- ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਯਾਦਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਹੁਨਰਾਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਮੁਸ਼ਕਲ ਸਮਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਨਿਕਲਣ ਲਈ ਵਰਤੋ ਹਨ।
- ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿ ਬੱਚੇ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਭਰੋਸਾ ਦਿਵਾਓ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਅਜੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਦੁਖ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿਓ।
- ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਜਾਂ ਅਧਿਆਤਮਕ ਰੀਤੀ ਰਿਵਾਜਾਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਲਾਸਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲਣ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਕੁਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ-ਅੰਦਰ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਕੁਝ ਨੂੰ ਠੀਕ ਹੋਣ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਏਗੀ। ਵਧ ਰਹੀ ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਨੂੰ ਵੇਖੋ ਅਤੇ ਜੇ ਇਹ ਸੰਕੇਤ ਦੋ ਤੋਂ ਚਾਰ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਲਈ ਰਹਿਣ ਤਾਂ ਡਾਕਟਰੀ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਜਾਂ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਭਾਈਚਾਰਕ ਆਗੂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

- ਖਾਣ ਅਤੇ ਸੌਣ ਨਾਲ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ
- ਉਦਾਸ ਜਾਂ ਨਿਰਾਸ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ; ਘੱਟ ਐਨਰਜੀ ਦਿਖਾਉਣਾ ਜਾਂ ਅਕਸਰ ਰੋਣਾ।
- ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਡਰ ਹੋਣਾ।
- ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਕੰਮਾਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨਾ।
- ਬਾਰ-ਬਾਰ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਵਿਚਾਰ ਜਾਂ ਸੁਪਨੇ



ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂ ਮੁਕਤ ਕਰਨਾ

ਨਿਯਮਤ ਸਫ਼ਾਈ ਅਤੇ ਕੀਟਾਣੂਨਾਸ਼ਕ ਬੀਮਾਰੀ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਅਕਸਰ ਛੂਹੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਤਹਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਟਵਾਇਲਟਸ, ਸਿੰਕ ਦੀ ਟੂਟੀ ਦੇ ਹੈਂਡਲ, ਡੋਰ ਨੌਬਸ, ਲਾਈਟ ਸਵਿੱਚ ਅਤੇ ਟੇਬਲ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸਾਫ਼ ਕੀਤੇ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਹੋਰ ਘੱਟ ਅਕਸਰ ਛੂਹੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਤਹਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਹ ਗੰਦੀਆਂ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ। ਕੀਟਾਣੂਨਾਸ਼ਕ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਤਹ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਜਾਂ ਡਿਟਰਜੈਂਟ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ। ਸਫ਼ਾਈ ਅਤੇ ਕੀਟਾਣੂਨਾਸ਼ਕ ਇੱਕ ਸਧਾਰਣ, ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ, ਦੌਕਦਮ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ:

ਕਦਮ 1: ਗੰਦਗੀ ਅਤੇ ਡਿੱਗੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ ਆਦਿ

ਗੰਦਗੀ, ਮਿੱਟੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਮਲਬੇ ਨੂੰ ਪੂੰਝਣ ਲਈ ਸਾਬਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਪਲੇਨ ਡਿਸ਼ ਸਾਬਣ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਿਸਮ ਦਾ ਘਰੇਲੂ ਸਫ਼ਾਈ ਉਤਪਾਦ ਸਤਹ ਤੋਂ ਗੰਦਗੀ, ਤੇਲ ਅਤੇ ਹੋਰ ਮਲਬੇ ਨੂੰ ਹਟਾ ਦੇਵੇਗਾ।

ਕਦਮ 2: ਕੀਟਾਣੂਨਾਸ਼ਕ

ਸਟੋਰ ਤੋਂ ਖਰੀਦੇ ਕੀਟਾਣੂਨਾਸ਼ਕ ਨਾਲ:

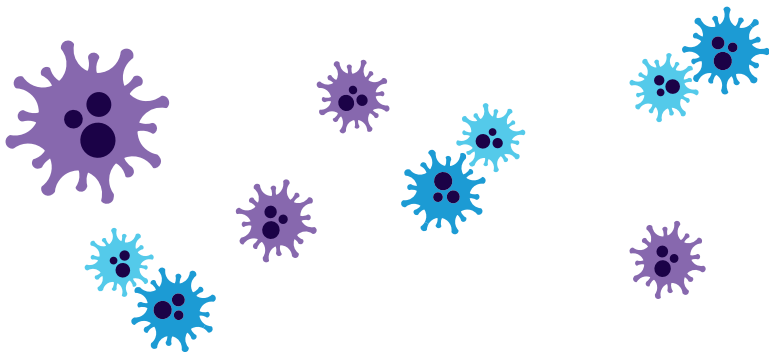
ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਅਥਾਰਟੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਸਮਝੇ ਜਾਂਦੇ ਸਟੋਰਾਂ ਤੋਂ ਖਰੀਦੇ ਕੀਟਾਣੂਨਾਸ਼ਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਲੇਬਲ ਦੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

ਬਲੀਚ ਨਾਲ:

ਜੇ ਸਟੋਰ ਤੋਂ ਖਰੀਦੇ ਕੀਟਾਣੂਨਾਸ਼ਕ ਉਪਲਬੱਧ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਏਰੀਏ ਨੂੰ ਰੋਗਾਣੂ ਮੁਕਤ ਕਰਨ ਲਈ ਘਰੇਲੂ ਬਲੀਚ ਨੂੰ ਕਮਰੇ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ (ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ) ਵਿੱਚ ਖਾਸ ਅਨੁਪਾਤ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਬਲੀਚ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਏ, ਇਸ ਉਦੇਸ਼ ਲਈ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਅਥਾਰਟੀਆਂ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

ਕੀਟਾਣੂਨਾਸ਼ਕ ਅਤੇ ਬਲੀਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵਰਤਣ ਲਈ ਸੁਝਾਅ

- ਕੀਟਾਣੂ ਮੁਕਤ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਖਿੜਕੀ ਖੋਲ੍ਹੋ ਅਤੇ ਦਸਤਾਨੇ ਪਾਓ ਉਸ ਸਾਮਾਨ ਨੂੰ ਧੋਵੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਬਲੀਚ ਦਾ ਘੋਲ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਬਲੀਚ ਨੂੰ ਕੱਸ ਕੇ ਸੀਲ ਕਰਕੇ।
- ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖੋ।
- ਵਧੇਰੇ ਕਨਸਨਟਰੇਟਡ ਘੋਲ ਬਿਹਤਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਅਤੇ ਗਲੇ ਵਿਚ ਜਲਣ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਬਰੀਚ ਨੂੰ ਸਿਰਕੇ ਜਾਂ ਹੋਰ ਐਸਿਡਾਂ ਜਿਵੇਂ ਨਿੰਬੂ ਦਾ ਰਸ, ਅਮੋਨੀਆ ਵਾਲੇ ਉਤਪਾਦਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਵਿੰਡੈਕਸ), ਜਾਂ ਰਬਿੰਗ ਅਲਕੋਹਲ ਨਾਲ ਮਿਕਸ ਨਾ ਕਰੋ। ਇਹ ਜ਼ਹਿਰੀਲੀਆਂ ਗੈਸਾਂ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਸਤਹ 'ਤੇ ਬਲੀਚ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਦੁਬਾਰਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਤਹ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁੱਕਣ ਦਿਓ।
- ਕਿਸੇ ਵੀ ਬਚੇ ਹੋਏ ਬਲੀਚ ਮਿਸ਼ਰਣ ਨੂੰ ਸੁੱਟ ਦਿਓ ਤਾਂ ਜੋ ਲੋਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ ਲਈ ਨਾ ਵਰਤ ਲੈਣ ਜਾਂ ਗਲਤੀ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਉਤਪਾਦਾਂ ਨਾਲ ਨਾ ਮਿਲਾਉਣ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬਚਿਆ ਹੋਇਆ ਬਲੀਚ ਘੋਲ ਡਰੇਨ ਵਿੱਚ ਡੋਲ੍ਹਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਸੇ ਸਮੇਂ ਡਰੇਨ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਪਾਣੀ ਚਲਾਓ।



ਕੀ ਕਰੋ ਜੇ...

ਤੁਸੀਂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਵਰਕਰ ਹੋ

ਆਪਣੀ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਅਤੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਦੀਆਂ ਨੀਤੀਆਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ 'ਤੇ ਅਪ-ਟੂ ਡੇਟ ਰਹੋ।

ਲੋਂਗ ਟਰਮ ਕੇਅਰ ਜਾਂ ਅਸਿਸਟਡ ਲਿਵਿੰਗ ਫੈਸਲਟੀ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਹੈ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੌਰਾਨ ਖਾਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਵਿਜ਼ਿਟਰਜ਼ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ। ਆਪਣੇ ਅਜ਼ੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਰਹਿਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਲੱਭੋ ਜਿਵੇਂ ਫੋਨ ਕਾਲਾਂ ਜਾਂ ਵੀਡੀਓ ਚੈਟ ਰਾਂਹੀ।

ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਰਹਿਣ ਲਈ ਥਾਂ ਨਹੀਂ ਹੈ

ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੌਰਾਨ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਨਾ, ਜਿਵੇਂ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਅਤੇ ਨਿਯਮਤ ਹੱਥ ਧੋਣਾ, ਉਦੋਂ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਰਹਿਣ ਲਈ ਥਾਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕੁਝ ਸੇਵਾਵਾਂ ਜਿਹਨਾਂ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਘਟਾਉਣਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੌਰਾਨ ਸਰਕਾਰ ਬੇਘਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਨਵੇਂ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਜਾਣਕਾਰ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਪੀੜਤ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਜਿਨਸੀ ਹਿੰਸਾ ਦੇ ਪੀੜਤਾਂ ਲਈ ਤੁਰੰਤ ਸੰਕਟ ਸਹਾਇਤਾ ਮੌਜੂਦ ਹੈ। VictimLink BC's 24/7 ਟੈਲੀਫੋਨ ਸੇਵਾ ਕਈ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ। Call 1-800-563-0808 or by email VictimLinkBC@bc211.ca ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੇਵਾ ਏਜੰਸੀ ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਦੇ ਉਪਾਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਜਾਂ ਸਵੈਇੱਥ ਕਲਤਾ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਨਾਲੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਤੁਰੰਤ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਧੇਰੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਤਿਆਰੀ ਗਾਈਡ

ਤੁਸੀਂ ਨਸ਼ੇ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਦੇ ਹੋ

ਸਿਗਰੇਟ, ਜੋੜਾਂ, ਪਾਈਪਾਂ, ਟੀਕੇ ਲਗਾਉਣ ਦੇ ਉਪਕਰਣ, ਅਲਕੋਹਲ ਕੰਟੇਨਰ, ਬਰਤਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਪਲਾਈਆਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਗੁਰੇਜ਼ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰਨੀਆਂ ਪੈਣ ਤਾਂ ਪਾਈਪਾਂ ਨੂੰ ਅਲਕੋਹਲ ਵਾਈਪਸ ਨਾਲ ਪੂੰਝੋ ਜਾਂ ਨਵੀਆਂ ਪਾਈਪਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਨਸ਼ਾ ਤਿਆਰ ਕਰਨ, ਵਰਤਣ ਜਾਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ ਜਾਂ ਵਾਈਪਸ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ। ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਨਸ਼ਾ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਤਹ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ, ਅਲਕੋਹਲ ਵਾਈਪਸ, ਬਲੀਚ ਜਾਂ ਹਾਈਡਰੋਜਨ ਪਰਆਕਸਾਈਡ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ। ਨੈਲੋਕਸੋਨ ਚੁੱਕੋ ਅਤੇ ਇੱਕ ਓਵਰਡੋਜ਼ ਸੰਬੰਧੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ। ਵਰਤਣ ਵੇਲੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਨਾਲ ਰੱਖੋ, ਪਰ ਫਾਸਲਾ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ। ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਨਾਲ ਇਸਨੂੰ ਵਰਤਣਾ ਇੱਕਲੇ ਵਰਤਣ ਨਾਲੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੀ ਕੋਈ ਪੁਰਾਣੀ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ

ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਜੋਖਮ ਵਿੱਚ ਪਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਦੇ ਉਪਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਸਮਾਂ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਸੀਮਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਗਰੋਸਰੀ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵਰਗੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ। ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਕੇ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਨਿਯਮਤ ਅਪੁਆਇੰਟਮੈਂਟਸ ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਕੀ ਯੋਜਨਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਡਿਸੇਬਿਲਿਟੀ ਹੈ

ਅਪਾਹਜ ਲੋਕਾਂ ਉੱਤੇ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਉਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਢਾਂਚੇ ਰੁੱਕ ਜਾਣ ਜਿਹਨਾਂ ਉੱਤੇ ਉਹ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਪਾਹਜ ਵਿਅਕਤੀ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਓ ਜੋ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹਿਯੋਗ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦਾ ਦੋਸਤ ਮਿਲ ਗਿਆ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਰੋਜ਼ਮਰਾ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗਰੋਸਰੀ ਲਿਆਉਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਪਰਪੇਅਰਡ ਬੀ.ਸੀ.

ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਤਿਆਰੀ ਗਾਈਡ

ਹੋਰ ਸਾਧਨ

ਪਰਪੇਅਰਡ ਬੀ.ਸੀ.: www.PreparedBC.ca

ਵਰਲਡ ਹੈਲਥ ਓਰਗਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ (WHO): www.who.int

ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਏਜੰਸੀ ਆਫ ਕੈਨੇਡਾ: canada.ca/en/public-health

ਬੀ.ਸੀ. ਸੈਂਟਰ ਆਫ ਡਿਜ਼ੀਜ਼ ਕੰਟਰੋਲ: www.bccdc.ca

ਪ੍ਰੋਵਿੰਸੀਅਲ ਹੈਲਥ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਸੁਸਾਇਟੀ (PHSA): www.phsa.ca

ਫਸਟ ਨੇਸ਼ਨਜ਼ ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਟੀ: www.fnha.ca

ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ, ਬੀ.ਸੀ. ਡਿਵੀਜ਼ਨ: cmha.bc.ca

ਹੈਲਥ ਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ.: www.healthlinkbc.ca

ਫਰੇਜ਼ਰ ਹੈਲਥ: fraserhealth.ca

ਇੰਟੀਰੀਅਰ ਹੈਲਥ: interiorhealth.ca

ਆਈਲੈਂਡ ਹੈਲਥ: islandhealth.ca

ਨੋਰਦਨ ਹੈਲਥ: northernhealth.ca

ਵੈਨਕੂਵਰ ਕੋਸਟਲ ਹੈਲਥ: vch.ca

ਨੋਟਸ:



PreparedBC

ਇਹ ਸਮੱਗਰੀ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਸੂਬੇ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ:



Ministry of
Health



BC Centre for Disease Control
Provincial Health Services Authority

