



ਕਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਕੋਵਿਡ-19

ਬੀ ਸੀ ਸੈਂਟਰ ਫੌਰ ਡਿਜ਼ੀਜ਼ ਕੰਟਰੋਲ/ ਬੀ ਸੀ ਸਿਹਤ ਮੰਤਰਾਲਾ

ਤੁਸੀਂ ਕਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਫੈਲਾਉ ਦੀ ਰਫਤਾਰ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਆਪਣਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖ ਕੇ ਦੂਜਿਆਂ ਦਾ ਵੀ ਖਿਆਲ ਰੱਖੋ।

ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ, ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਨਾ ਛੋਹੋ, ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੀਮਾਰ ਹੋ, ਤਾਂ ਘਰ ਰਹੋ।

ਘਰ ਰਹੋ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਰੱਖੋ।

ਜਦੋਂ ਵੀ ਹੋ ਸਕੇ, ਘਰ ਰਹੋ। ਆਪਣੇ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ 2 ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਰੀ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖੋ।

ਕੋਵਿਡ-19: ਯਾਤਰਾ ਕਰ ਕੇ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਦ ਦੂਸਰੇ ਪ੍ਰਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਲੱਗ (self-isolate) ਕਿਵੇਂ ਰੱਖਣਾ ਹੈ?

4 ਅਪ੍ਰੈਲ, 2020

ਇਹ ਗਾਈਡ ਇਹ ਸਲਾਹ ਦੇਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਕਿ ਯਾਤਰਾ ਕਰ ਕੇ ਘਰ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਦ ਇੱਕ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਸਮੇਂ ਦੂਸਰੇ ਪ੍ਰਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਜਾਂ ਮਿੱਤਰਾਂ ਨਾਲੋਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਕਿਵੇਂ ਰੱਖਣਾ ਹੈ। ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਅਤੇ ਉਹ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹੋ, ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਖਾਸ ਕਰ ਕੇ ਜਿਹੜੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹਨ।

25 ਮਾਰਚ, 2020 ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ, ਇਹ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ ਕਿ ਕੈਨੇਡਾ ਤੋਂ ਬਾਹਰੋਂ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲਾ ਹਰ ਕੋਈ ਖੁਦ ਹੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਹੋਰਾਂ ਤੋਂ ਅਲੱਗ ਰੱਖੇ ਅਤੇ ਆਉਣ ਤੋਂ 14 ਦਿਨ ਤੱਕ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਰੱਖੇ।

ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਲੱਛਣ, ਹੋਰ ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਵਰਗੇ ਹੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਫੁਲੂ ਅਤੇ ਆਮ ਜੁਕਾਮ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਖੰਘ, ਬੁਖਾਰ, ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਅਤੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਦਿੱਕਤ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕ ਅਤੇ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਲੜਨ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਸ਼ਕਤੀ ਜਾਂ ਨਾਲ ਲੱਗਵੀਆਂ ਹੋਰ ਡਾਕਟਰੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਿਲ, ਫੇਫੜੇ, ਜਾਂ ਗੁਰਦੇ ਦੀਆਂ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ) ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਖੁਦ ਹੀ ਹੋਰਾਂ ਤੋਂ ਅਲੱਗ ਰੱਖਣ ਦਾ ਭਾਵ ਹੈ ਘਰ ਰਹਿਣਾ ਅਤੇ ਅਜਿਹੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰਨਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੀਆਂ ਯਾਤਰਾਵਾਂ ਰਾਹੀਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਹੋ ਜਾਵੇ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਅਗਾਂਹ ਇਸ ਨੂੰ ਹੋਰਨਾਂ ਤੱਕ ਪੁਚਾ ਦਿਉ। ਲੱਛਣ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਿੱਚ 14 ਦਿਨ ਤੱਕ ਦਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਖੁਦ ਹੀ ਹੋਰਾਂ ਤੋਂ ਅਲੱਗ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਾ ਵੀ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਰਹੇ ਹੋਣ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰਨਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕੀ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।

ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਜਾਂ ਮਿੱਤਰਾਂ ਨਾਲ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹੋਵੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਖੁਦ ਹੀ ਹੋਰਾਂ ਤੋਂ ਅਲੱਗ ਰੱਖਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਇਕੱਲੇ ਹੀ ਘਰ ਦੇ ਇੱਕੋ ਕਮਰੇ ਜਾਂ ਸਥਾਨ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਸ ਗੁਸਲਖਾਨੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜੋ ਹੋਰਨਾਂ ਵੱਲੋਂ ਵਰਤਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ। ਜੇ ਇਹ ਸੰਭਵ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਇਸ ਦਾ ਖਿਆਲ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਖਤਰਾ ਕਿਸ ਨੂੰ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖੋ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਖਤਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਬਜ਼ੁਰਗ ਜਾਂ ਬਾਲਗ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਤੀ ਹੋਰ ਵਧੇਰੇ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼, ਦਿਲ ਦਾ ਰੋਗ ਜਾਂ ਦਮਾ, ਜਾਂ ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ ਜਾਂ ਕੈਂਸਰ ਵਰਗੀ ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਕਾਰਣ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਲੜਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਗਈ ਹੈ। ਮਿਸਾਲ ਵੱਜੋਂ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦਾਦਾ ਦਾਦੀ, ਨਾਨਾ ਨਾਨੀ ਜਾਂ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਜੋ ਬੁਜ਼ੁਰਗ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਜੇ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੁਖਾਰ, ਤਾਜ਼ਾ ਖਾਂਸੀ ਜਾਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਦਿੱਕਤ ਹੈ, ਤਾਂ 8-1-1 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰ।



ਕਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਕੋਵਿਡ-19

ਬੀ ਸੀ ਸੈਂਟਰ ਫੌਰ ਡਿਜ਼ੀਜ਼ ਕੰਟਰੋਲ/ ਬੀ ਸੀ ਸਿਹਤ ਮੰਤਰਾਲਾ

ਤੁਸੀਂ ਕਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਫੈਲਾਉ ਦੀ ਰਫਤਾਰ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਆਪਣਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖ ਕੇ ਦੂਜਿਆਂ ਦਾ ਵੀ ਖਿਆਲ ਰੱਖੋ।

ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ, ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਨਾ ਛੋਹੋ, ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੀਮਾਰ ਹੋ, ਤਾਂ ਘਰ ਰਹੋ।

ਘਰ ਰਹੋ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਰੱਖੋ।

ਜਦੋਂ ਵੀ ਹੋ ਸਕੇ, ਘਰ ਰਹੋ। ਆਪਣੇ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ 2 ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਰੀ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖੋ।

ਜੇ ਹੋਰਾਂ ਨਾਲ ਇੱਕੋ ਹੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਰਹਿਣ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਹੋਰ ਕੋਈ ਚਾਰਾ ਨਹੀਂ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਦੂਸਰੇ ਪ੍ਰਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਲਈ ਖ਼ਤਰਾ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਘਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਵੱਡੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਸਮੇਂ, ਜਦੋਂ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ, ਹੋਰਨਾਂ ਤੋਂ, ਖ਼ਾਸ ਕਰ ਕੇ ਜੇ ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖ਼ਤਰਾ ਵਧੇਰੇ ਹੈ, 2 ਮੀਟਰ (ਜਾਂ 6 ਫੁੱਟ) ਦੀ ਦੂਰੀ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖ ਕੇ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਰੱਖਣ ਦੇ ਨਿਯਮ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਵਾਰ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰਨਾਂ, ਖ਼ਾਸ ਕਰ ਕੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵੱਧ ਹੋਵੇ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕ, ਬਜ਼ੁਰਗ, ਅਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਨਾਲ ਲੜਨ ਵਾਲੇ ਸਿਸਟਮ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹਨ), ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਖ਼ੁਦ ਹੀ ਅਲੱਗ ਰੱਖਣ ਦਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬਚਾਉ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਸਧਾਰਣ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਬਾਕਾਇਦਗੀ ਨਾਲ ਬਾਰ ਬਾਰ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ (ਘੱਟੋ ਘੱਟ 20 ਸਕਿੰਟ ਲਈ)। ਤੁਸੀਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 60% ਐਲਕੋਹਲ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਾਲਾ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਵੀ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕੋਵਿਡ-19 ਲਈ ਜੀਵਾਣੂ-ਰੋਧਕ (ਐਂਟੀਮਾਈਕ੍ਰੋਬੀਅਲ) ਸਾਬਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ।
- ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ, ਆਪਣੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਰਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਦਰਮਿਆਨ 2 ਮੀਟਰ (ਜਾਂ 6 ਫੁੱਟ) ਦੀ ਦੂਰੀ ਰੱਖੋ।
- ਜੇ ਹੋ ਸਕੇ, ਤਾਂ ਇੱਕ ਵੱਖਰੇ ਗੁਸਲਖ਼ਾਨੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਘਰ ਦੀ ਸਾਫ਼ ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਨਾਲ ਗੁਸਲਖ਼ਾਨੇ ਨੂੰ ਬਾਕਾਇਦਾ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ। ਟੌਇਲਟ ਨੂੰ ਢੱਕਣ ਲਾ ਕੇ ਫਲੱਸ਼ ਕਰੋ।
- ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਹੋਰਨਾਂ ਨਾਲ ਵਰਚੂਅਲ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਲਈ ਔਨਲਾਈਨ ਸਾਧਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਵਿਅਕਤੀ-ਤੋਂ-ਵਿਅਕਤੀ ਤੱਕ ਕਿਸੇ ਸਿੱਧੇ ਸੰਪਰਕ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਹੋਰਨਾਂ ਦਾ ਮੁਸਕਰਾ ਕੇ ਅਤੇ ਹੱਥ ਹਿਲਾ ਕੇ ਸੁਆਗਤ ਕਰੋ।
- ਘਰੋਂ ਕੰਮ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਤਾਜ਼ਾ ਹਵਾ ਲੈਣ ਲਈ ਵੀ ਤਾਂ ਹੀ ਬਾਹਰ ਜਾਓ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨਿਜੀ ਥਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਵਿਹੜਾ ਜਾਂ ਬਾਲਕੋਨੀ, ਤੱਕ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਸਕੂਲ, ਕੰਮ 'ਤੇ ਜਾਂ ਹੋਰ ਜਨਤਕ ਥਾਂਵਾਂ 'ਤੇ ਨਾ ਜਾਓ।
- ਜੇ ਏਸੇ ਬੀਮਾਰੀ ਨਾਲ ਘਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਿਅਕਤੀ ਬੀਮਾਰ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹ ਇੱਕੋ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਇੱਕ ਅਜਿਹੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਰਹੋ ਅਤੇ ਸੌਂਵੇ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਹਵਾ ਦਾ ਵਹਾਅ ਠੀਕ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਜੇ ਹੋਰਨਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੋਵੇ। ਮਿਸਾਲ ਵੱਜੋਂ, ਇੱਕ ਖਿੜਕੀ ਖੋਲ੍ਹ ਦਿਓ ਤਾਂ ਕਿ ਹਵਾ ਫਿਰ ਸਕੇ।
- ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਇੱਕ ਅਲੱਗ ਤੌਲੀਆ ਵਰਤੋ, ਜੇ ਹੋਰਨਾਂ ਤੋਂ ਪਹੁੰਚ ਰੱਖਿਆ ਹੋਵੇ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਰੋਸਰੀ ਖ਼ਰੀਦਣ ਲਈ, ਹੋਰ ਖ਼ਰੀਦਾਰੀ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈ ਕੇ ਆਉਣ ਲਈ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਮਿੱਤਰਾਂ ਜਾਂ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਨੂੰ ਕਹੋ। ਇਸ ਦੀ ਥਾਂ, ਤੁਸੀਂ ਗਰੋਸਰੀ ਜਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਫੋਨ ਰਾਹੀਂ ਜਾਂ ਔਨਲਾਈਨ ਵੀ ਮੰਗਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਕਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਕੋਵਿਡ-19

ਬੀ ਸੀ ਸੈਂਟਰ ਫੌਰ ਡਿਜ਼ੀਜ਼ ਕੰਟਰੋਲ/ ਬੀ ਸੀ ਸਿਹਤ ਮੰਤਰਾਲਾ

ਤੁਸੀਂ ਕਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਫੈਲਾਉ ਦੀ ਰਫਤਾਰ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਆਪਣਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖ ਕੇ ਦੂਜਿਆਂ ਦਾ ਵੀ ਖਿਆਲ ਰੱਖੋ।

ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ, ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਨਾ ਛੋਹੋ, ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੀਮਾਰ ਹੋ, ਤਾਂ ਘਰ ਰਹੋ।

ਘਰ ਰਹੋ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਰੱਖੋ।

ਜਦੋਂ ਵੀ ਹੋ ਸਕੇ, ਘਰ ਰਹੋ। ਆਪਣੇ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ 2 ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਰੀ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖੋ।

- ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਜਾਂ ਸਾਮਾਨ ਦੇ ਕੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਮਹਿਮਾਨਾਂ ਨੂੰ ਨਾ ਬੁਲਾਉ, ਅਤੇ ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਵੀ, 2 ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਰੀ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖੋ। ਜਿਹੜੇ ਵੀ ਗਰੋਸਰੀ ਜਾਂ ਹੋਰ ਸਾਜ਼ ਸਾਮਾਨ ਦੇਣ ਲਈ ਆਉਣ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸਾਹਮਣੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਦੇ ਬਾਹਰ ਛੱਡ ਜਾਣ।
- ਲੱਛਣਾਂ 'ਤੇ ਲਗਾਤਾਰ ਆਪ ਨਿਗਰਾਨੀ ਰੱਖੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੰਘ ਜਾਂ ਬੁਖਾਰ ਹੋ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਲੱਛਣ ਹੋਰ ਵਿਗੜ ਜਾਣ, ਤਾਂ 811 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰ ਕੇ ਸੂਚਨਾ ਦਿਉ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਤਕਲੀਫ਼ ਹੋ ਰਹੀ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ 911 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।
- ਜਨਤਕ ਆਵਾਜਾਈ ਦੇ ਸਾਧਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਖੰਘਣ ਜਾਂ ਨਿੱਛ ਮਾਰਨ ਵੇਲੇ ਆਪਣਾ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਨੱਕ ਆਪਣੀ ਕੂਹਣੀ ਨਾਲ ਢਕ ਲਉ ਅਤੇ ਜੇ ਬੀਮਾਰ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਤੋਂ ਬਚੋ। ਆਪਣੀ ਕੂਹਣੀ ਵਿੱਚ ਖੰਘੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਜਾਂ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਖੰਘਣ ਜਾਂ ਨਿੱਛ ਮਾਰਨ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਇੱਕ ਟਿਸ਼ੂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਵਰਤੇ ਹੋਏ ਟਿਸ਼ੂ ਨੂੰ ਉਸੇ ਸਮੇਂ ਕੂੜੇਦਾਨ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟ ਦਿਉ ਅਤੇ ਫੌਰਨ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋ ਲਉ।
- ਆਪਣੇ ਕੱਪੜੇ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਵੋ ਜਿਵੇਂ ਸਧਾਰਣ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਲਾਂਡਰੀ ਵਿੱਚ ਧੋਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਧੋਣ ਸਬੰਧੀ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਵਿੱਚ ਦਰਸਾਏ ਗਏ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਕਾਉ ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਲਾਂਡਰੀ ਨੂੰ ਨਾ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਨਾ ਉਸ ਦੀ ਤਹਿ ਲਾਉ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ (www.quitnow.ca), ਅਤੇ ਘਰ ਜਾਂ ਕਾਰ ਵਿੱਚ ਹੋਰਨਾਂ ਨੂੰ ਸਿਗਰਟ ਨਾ ਪੀਣ ਦਿਉ।

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਖਾਸ ਕਰ ਕੇ ਉਹ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖਤਰਾ ਵਧੇਰੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਦੇ ਬਚਾਉ ਲਈ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਕੁਝ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦੇ ਹੋਰ ਮੈਂਬਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਬਾਰ ਬਾਰ ਛੋਹੇ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਤਹਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡੋਰ ਨੌਬ, ਕਾਊਂਟਰਟੋਪ, ਗੁਸਲਖਾਨੇ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਤਹਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂ-ਰਹਿਤ ਕਰੋ। ਕੋਵਿਡ-19 ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਲਈ ਘਰ ਦੀ ਸਾਫ਼ ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਆਮ ਚੀਜ਼ਾਂ ਅਸਰਦਾਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਤਪਾਦ ਦੇ ਲੇਬਲ 'ਤੇ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਘਰ ਦੀ ਸਾਫ਼ ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਆਮ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਅਸਰਦਾਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।
 - ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਨ ਨਾਲ ਵਾਇਰਸ ਅਤੇ ਕੀਟਾਣੂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਲਹਿ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਪ੍ਰੰਤੂ ਮਰਦੇ ਨਹੀਂ। ਇਹ ਪਾਣੀ, ਡਿਟਰਜੈਂਟ, ਅਤੇ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਲਗਾਤਾਰ ਰਗੜਨ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
 - ਰੋਗਾਣੂ-ਰਹਿਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਵਾਇਰਸ ਅਤੇ ਕੀਟਾਣੂ ਮਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਕੇਵਲ ਚੀਜ਼ਾਂ 'ਤੇ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ; ਕਦੇ ਵੀ ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਨਹੀਂ।
- ਸਖ਼ਤ ਸਤਹਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਟੂਟੀਆਂ, ਕਾਊਂਟਰ, ਡੋਰ ਨੌਬ, ਟੈਲੀਫੋਨ ਅਤੇ ਰੇਲਿੰਗ, ਨੂੰ ਆਦਰਸ਼ਕ ਲਿਹਾਜ਼ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਰੋਗਾਣੂ-ਰੋਧੀ ਪਦਾਰਥ (ਡਿਸਇਨਫੈਕਟੈਂਟ) ਜਾਂ ਘਰ ਦੀ ਸਾਫ਼ ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਚੀਜ਼ ਨਾਲ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਕਈ ਵਾਰੀ ਧੋਵੋ।
- ਆਪਣੀਆਂ ਨਿਜੀ ਚੀਜ਼ਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਬੁਰਸ਼, ਕੱਪ, ਸੈੱਲ ਫੋਨ, ਟੈਬਲੈੱਟ ਜਾਂ ਲੈਪਟੋਪ) ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਅਲੱਗ ਰੱਖੋ।
- ਕੂੜੇਦਾਨ ਨੂੰ ਬਾਰ ਬਾਰ ਖਾਲੀ ਕਰਦੇ ਰਹੋ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਫੌਰਨ ਬਾਦ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋ ਲਉ।
- ਭੋਜਨ, ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਾਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਪਾਈ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਸਾਂਝੀ ਨਾ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੁਖਾਰ, ਤਾਜ਼ਾ ਖਾਂਸੀ ਜਾਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਦਿੱਕਤ ਹੈ, ਤਾਂ 8-1-1 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰ।



Ministry of Health



BC Centre for Disease Control

ਗੈਰ-ਡਾਕਟਰੀ ਪੁੱਛ-ਗਿੱਛ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਯਾਤਰਾ, ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ):

1-888-COVID19 (1-888-268-4319) ਜਾਂ 604-630-0300 'ਤੇ ਟੈਕਸਟ ਕਰੋ



ਕਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਕੋਵਿਡ-19

ਬੀ ਸੀ ਸੈਂਟਰ ਫੌਰ ਡਿਜ਼ੀਜ਼ ਕੰਟਰੋਲ/ ਬੀ ਸੀ ਸਿਹਤ ਮੰਤਰਾਲਾ

ਤੁਸੀਂ ਕਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਫੈਲਾਉ ਦੀ ਰਫਤਾਰ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਆਪਣਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖ ਕੇ ਦੂਜਿਆਂ ਦਾ ਵੀ ਖਿਆਲ ਰੱਖੋ।

ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ, ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਨਾ ਛੋਹੋ, ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੀਮਾਰ ਹੋ, ਤਾਂ ਘਰ ਰਹੋ।

ਘਰ ਰਹੋ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਰੱਖੋ।

ਜਦੋਂ ਵੀ ਹੋ ਸਕੇ, ਘਰ ਰਹੋ। ਆਪਣੇ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ 2 ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਰੀ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖੋ।

ਜੇ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਖੁਦ ਹੀ ਅਲੱਗ ਰੱਖ ਰਿਹਾ/ਹੀ ਹਾਂ ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰ ਲਈ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਜਾਂ ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਕੀ ਕਰੀਏ?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਯਾਤਰਾ ਕਰ ਕੇ ਪਰਤੇ ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਖੁਦ ਹੀ ਅਲੱਗ ਰੱਖ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਹੋਰ ਮੈਂਬਰਾਂ ਲਈ ਖਾਣਾ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ।

- ਕੇਵਲ ਆਪਣੇ ਲਈ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉ ਜਾਂ ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਕਰੋ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਕਰੇ ਅਤੇ ਇੱਕ ਅਲੱਗ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਤੱਕ ਪੁਚਾਵੇ।
- ਪਲੇਟਾਂ ਕੋਲੀਆਂ, ਪੀਣ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਗਿਲਾਸ, ਕੱਪ, ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਭਾਂਡੇ, ਤੌਲੀਏ, ਬਿਸਤਰੇ ਜਾਂ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਸਾਂਝੀਆਂ ਨਾ ਕਰੋ ਜੋ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਖੁਦ ਹੀ ਅਲੱਗ ਰੱਖ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਜਿਸ ਨੂੰ ਸਾਹ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਉਤਪੰਨ ਹੋ ਗਏ ਹੋਣ। ਜੇ ਜਗ੍ਹਾ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਕਾਰਣਾਂ ਕਰਕੇ, ਇਸ ਨੂੰ ਟਾਲਿਆ ਨਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉ ਕਿ ਸਾਂਝੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਕੋਈ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਿਚਕਾਰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਧੋਤੀ ਜਾਵੇ।

ਜੇ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਖੁਦ ਹੀ ਅਲੱਗ ਰੱਖ ਰਿਹਾ/ਹੀ ਹਾਂ ਅਤੇ ਮੈਂ ਜਾਂ ਮੇਰੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਹੋਰ ਬੀਮਾਰ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਕੀ ਕਰੀਏ?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਯਾਤਰਾ ਕਰ ਕੇ ਪਰਤੇ ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਖੁਦ ਹੀ ਅਲੱਗ ਰੱਖ ਰਹੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਹੋਰ ਬੀਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕੁਝ ਹੋਰ ਵਾਧੂ ਕਦਮ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਮੌਜੂਦ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਬਚਾਉ ਲਈ ਲਾਜ਼ਮੀ ਚੁੱਕਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

- ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਜੋ ਬੀਮਾਰ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚੋਂ ਕੇਵਲ ਇੱਕੋ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰੇ ਤਾਂ ਕਿ ਇਸ ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਸੀਮਤ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ।
- ਬੀਮਾਰ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਥਕਾਵਟ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੋਵੇਗੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਦਿਉ।
- ਪਾਣੀ, ਜੂਸ, ਕਲੀਅਰ ਬਰੈਥ ਅਤੇ ਸੂਪ ਲੈਣ ਨਾਲ ਖਾਰਜ ਹੋਏ ਤਰਲ ਮੁੜ ਹਾਸਲ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਣਗੇ, ਖਾਸ ਕਰ ਕੇ ਜੇ ਬੁਖਾਰ ਹੋਵੇ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਕੋਈ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼, ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਫੇਫੜੇ, ਗੁਰਦੇ, ਜਾਂ ਦਿਲ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ, ਤਾਂ ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੀ ਸਾਂਭ-ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਹੀਂ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ।

[BC COVID-19 Self-Assessment Tool](#) ਦੀ ਔਨਲਾਈਨ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਤਾਂ ਕਿ ਇਹ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕੇ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਅਗਾਂਹ ਮੁਲਾਂਕਣ ਜਾਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਲਈ ਟੈਸਟ ਕਰਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਔਨਲਾਈਨ ਸਾਧਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ/ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਸੱਤੇ ਦਿਨ, 8-1-1 (ਟੋਲ-ਫਰੀ) ਜਾਂ 7-1-1 (ਬੋਲੋ ਜਾਂ ਘੱਟ ਸੁਣਨ ਵਾਲੇ) 'ਤੇ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ ਸੀ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਲਈ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਲਈ, ਜੇ ਉਹ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਅਸਮਰਥ ਹਨ, ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਮੁਲਾਂਕਣ ਮੁਕੰਮਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਯਾਤਰਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਦ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਖੁਦ ਅਲੱਗ ਰੱਖਣ ਦੀਆਂ ਸ਼ਰਤਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕੈਨੇਡਾ ਸਰਕਾਰ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ : <https://www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/2019-novel-coronavirus-infection/prevention-risks.html?topic=tilelink#self> 'ਤੇ ਜਾਓ