



## ਘਰ ਵਿਚ ਕੁਆਰੰਟੀਨ (ਸਵੈ-ਅਲਗਾਅ) ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਵਿਡ-19 ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਹੋਇਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹਨ

COVID-19 ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਨਹੀਂ ਪਛਾਣਦੇ। ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਇਸ ਵੇਲੇ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਇਹ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ COVID-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਦਰਸਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂ ਬਿਨਾਂ ਲੱਛਣ ਵਿਕਸਿਤ ਕੀਤੇ ਉਸਨੂੰ ਸੰਚਾਰਿਤ ਕਰੋ।

ਤੁਹਾਨੂੰ 14 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਕੁਆਰੰਟੀਨ (ਸਵੈ-ਅਲਗਾਅ) ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਜੇ:

- ਤੁਸੀਂ **ਕੈਨੇਡਾ ਤੋਂ ਬਾਹਰ** ਯਾਤਰਾ ਕਰਕੇ ਵਾਪਸ ਆ ਰਹੇ ਹੋ (ਲਾਜ਼ਮੀ ਕੁਆਰੰਟੀਨ)\*
- ਤੁਹਾਡਾ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਨੇੜਲਾ ਸੰਪਰਕ ਹੋਇਆ ਸੀ ਜਿਸ ਨੂੰ COVID-19 ਹੈ ਜਾਂ ਹੋਣ ਦਾ ਸ਼ੱਕ ਹੈ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਦੁਆਰਾ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸੰਪਰਕ ਹੋਇਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੁਆਰੰਟੀਨ (ਸਵੈ-ਅਲਗਾਅ) ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ

**ਕੁਆਰੰਟੀਨ (ਸਵੈ-ਅਲਗਾਅ)** ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ, **14 ਦਿਨਾਂ ਲਈ** ਤੁਹਾਨੂੰ:

- **ਘਰ ਰਹਿਣ** ਅਤੇ **ਲੱਛਣਾਂ** ਲਈ ਆਪਣੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ, ਇੱਥੋਂ ਤਕ ਕਿ ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਮਾਮੂਲੀ ਲੱਛਣ ਵੀ
- ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਮੁਢਲੇ ਪੜਾਅ 'ਤੇ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਸੰਚਾਰ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ **ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼** ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ
- ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿਚ **ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ** ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਕੇ **ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਫੈਲਾਅ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਆਪਣਾ ਹਿੱਸਾ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ**
- **ਲੱਛਣਾਂ ਲਈ ਆਪਣੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰੋ**, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨਵੀਂ ਜਾਂ ਵਿਗੜ ਰਹੀ ਖੰਘ, ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨਾ ਜਾਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ, 38° ਡਿਗਰੀ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਤਾਪਮਾਨ, ਬੁਖਾਰ ਵਰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ, ਠੰਡ ਲਗਣਾ, ਥਕਾਵਟ ਜਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰੀ, ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਦਰਦ, ਗੰਧ ਜਾਂ ਸੁਆਦ ਦੀ ਨਵੀਂ ਹਾਨੀ, ਸਿਰ ਦਰਦ, ਗੈਸਟਰੋਇੰਟਸਟਾਈਨਲ ਲੱਛਣ (ਪੇਟ ਦਰਦ, ਦਸਤ, ਉਲਟੀਆਂ) ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਬੀਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ।
- **ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਆਪਣਾ ਤਾਪਮਾਨ ਲਓ ਅਤੇ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰੋ** (ਜਾਂ ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡੀ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਟੀ ਦੁਆਰਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ) ਅਤੇ ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਬੁਖਾਰ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਐਸੀਟਾਮਿਨੋਫੇਨ, ਆਈਬੂਪ੍ਰੋਫੇਨ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ। ਇਹ ਦਵਾਈਆਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਮੁਢਲੇ ਲੱਛਣ ਨੂੰ ਢੱਕ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।



**ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਦੇ 14 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ:**

- ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਪਹਿਲਾ ਲੱਛਣ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਅਲੱਗ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ
- ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਅਤੇ ਯਾਤਰਾ ਦੇ ਇਤਿਹਾਸ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਜਾਂ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਟੀ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰਨੀ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿਗੜਦੇ ਜਾਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਲੱਛਣਾਂ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮੁਸ਼ਕਲ, ਛਾਤੀ ਵਿਚ ਦਰਦ ਜਾਂ ਦਬਾਅ, ਨਵੀਂ ਉਲਝਣ ਜਾਂ ਜਾਗਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ) ਲਈ ਆਪਣੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗੰਭੀਰ ਲੱਛਣ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ 911 ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਹੋਇਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਦੇ ਉੱਚ ਜੋਖਮ 'ਤੇ ਹੋ।

COVID-19 ਲਈ ਹੋਰ ਮੁਲਾਂਕਣ ਜਾਂ ਟੈਸਟਿੰਗ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ਇਹ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਔਨਲਾਈਨ ਸਵੈ-ਮੁਲਾਂਕਣ ਟੂਲ (ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸੂਬੇ ਜਾਂ ਟੈਰੀਟਰੀ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

**ਨੋਟ:** ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹੋ ਜੋ ਅਲਗਾਅ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ COVID-19 ਹੈ ਜਾਂ ਹੋਣ ਦਾ ਸ਼ੱਕ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਵੈ-ਅਲਗਾਅ ਅਵਧੀ 14 ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਵਧ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਟੀ ਤੋਂ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਲਓ।

ਕੁਆਰੰਟੀਨ (ਸਵੈ-ਅਲਗਾਅ) ਕਰਨ ਲਈ, ਹੇਠ ਲਿੱਖੇ ਉਪਾਅ ਕਰੋ:

## ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਸੀਮਤ ਕਰੋ

- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਵਾਲਿਆਂ ਤੋਂ ਅਲਗ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਘਰ 'ਤੇ ਅਲਗਾਅ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ
  - ਕਿਸੇ ਸਮੂਹ ਜਾਂ ਕਮਿਊਨਲ ਲਿਵਿੰਗ ਸੈਟਿੰਗ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ,
  - ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਅਪਾਰਟਮੈਂਟ ਸਾਂਝਾ ਕਰਦੇ ਹੋ,
  - ਇਕੋ ਘਰ ਵਿਚ ਵੱਡੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ,
  - ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਰੂਮਮੇਟ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਯਾਤਰਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਜਿਹਨਾਂ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਅਲਗਾਅ ਨਹੀਂ ਰੱਖ ਸਕਦੇ, ਜਾਂ
  - ਤੁਹਾਡਾ ਸਥਾਨ ਇੱਕ ਕੈਂਪ, ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਡੌਰਮ ਜਾਂ ਹੋਰ ਸਮੂਹ ਸੈਟਿੰਗ ਹੈ ਜਿਥੇ ਨੇੜਲਾ ਸੰਪਰਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਥਾਵਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰਦੇ ਹੋ।
- ਘਰ ਜਾਂ ਉਸ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਰਹੋ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ (ਆਪਣੀ ਪ੍ਰਾਪਰਟੀ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਾ ਜਾਓ)।



- ਸਿਰਫ ਮੈਡੀਕਲ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾਓ (ਇਸ ਮਕਸਦ ਲਈ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਆਵਾਜਾਈ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ)।
- ਸਕੂਲ, ਕੰਮ, ਹੋਰ ਜਨਤਕ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿਚ ਨਾ ਜਾਓ ਜਾਂ ਜਨਤਕ ਆਵਾਜਾਈ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਬੱਸਾਂ, ਟੈਕਸੀਆਂ)।
- ਮੁਲਾਕਾਤੀਆਂ ਨੂੰ ਨਾ ਬੁਲਾਓ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰ ਹੋ।
- ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਜੋ ਵਧੇਰੇ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੇ ਜ਼ੋਖਮ 'ਤੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ: ਬਜ਼ੁਰਗ ਬਾਲਗ, ਗੰਭੀਰ ਮੈਡੀਕਲ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕ, ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕ ਜਿਹਨਾਂ ਦਾ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੈ ਅਤੇ ਮੋਟਾਪੇ ਦੇ ਨਾਲ ਜੀ ਰਹੇ ਲੋਕ (BMI > 40)
- ਇੱਕੋ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਚ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ, ਖਾਸਕਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਯਾਤਰਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਹੋਟਲ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਲੰਬੀਆਂ, ਵਿਹੜੇ, ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ, ਜਿੰਮ ਜਾਂ ਪੂਲਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਸੰਪਰਕ ਨੂੰ ਟਾਲਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ, ਤਾਂ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਵਰਤੋ:
  - ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇੱਕ ਮਾਸਕ ਜਾਂ ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਕਵਰਿੰਗ ਪਾਓ ਜੇ 2 ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਰੀ ਨਹੀਂ ਰੱਖੀ ਜਾ ਸਕਦੀ
  - ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਵੱਖਰੇ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਰਹੋ ਅਤੇ ਇਕ ਵੱਖਰਾ ਬਾਥਰੂਮ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦੇਸਤਾਂ/ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹੋ ਜਿਹਨਾਂ ਨੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਯਾਤਰਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ।
- ਕੁਝ ਲੋਕ COVID-19 ਨੂੰ ਸੰਚਾਰਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਦਰਸਾਉਂਦੇ। ਜੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਨੇੜਲੇ ਸੰਪਰਕ ਨੂੰ ਟਾਲਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ, ਤਾਂ ਕੋਈ ਨੌਨ-ਮੈਡੀਕਲ ਮਾਸਕ ਜਾਂ ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਕਵਰਿੰਗ (ਭਾਵ, ਕੱਸ ਕੇ ਬੁਣੇ ਹੋਏ ਕਪੜੇ ਦੀਆਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਦੋ ਪਰਤਾਂ ਨਾਲ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ, ਜੋ ਬਿਨਾਂ ਵਿੱਥ ਦੇ ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਢਕਣ ਲਈ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਅਤੇ ਤਣੀਆਂ ਜਾਂ ਕੰਨਾਂ ਦੇ ਲੂਪਾਂ ਨਾਲ ਸਿਰ ਨਾਲ ਬੰਨਿਆ ਹੋਵੇ) ਪਾਓ, ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਆਸ ਪਾਸ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਜਾਨਵਰਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਲੋਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ COVID-19 ਸੰਚਾਰਿਤ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਰਿਪੋਰਟਾਂ ਮਿਲੀਆਂ ਹਨ।

## ਕੁਆਰੰਟੀਨ (ਸਵੈ-ਅਲਗਾਅ) ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ 2 ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਰੀ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ, ਤੁਸੀਂ:

- ਹੱਥ ਮਿਲਾਉਣ, ਚੁੰਮਣ ਜਾਂ ਜੱਫੀ ਪਾਉਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਹੱਥ ਹਿਲਾ ਕੇ ਨਮਸਕਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ



- ਪਰਿਵਾਰ, ਗੁਆਂਢੀ ਜਾਂ ਦੋਸਤ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕੰਮਾਂ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਪ੍ਰਿੰਸਿਪਲਜ਼ਾਂ ਚੁੱਕਣੀਆਂ, ਗਰੈਂਸਰੀਆਂ ਦੀ ਖਰੀਦ ਕਰਨਾ)
- ਭੋਜਨ ਡਿਲਿਵਰੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਜਾਂ ਔਨਲਾਈਨ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ਘਰ ਵਿਚ ਕਸਰਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ਔਨਲਾਈਨ ਡਿਨਰ ਅਤੇ ਰੋਮਜ਼ ਦੁਆਰਾ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਲਈ ਟੈਕਨਾਲੋਜੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵੀਡੀਓ ਕਾਲਾਂ
- ਘਰੋਂ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ਆਪਣੀ ਬਾਲਕੋਨੀ ਜਾਂ ਡੈੱਕ 'ਤੇ ਬਾਹਰ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਆਪਣੇ ਯਾਰਡ ਵਿਚ ਸੈਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਚਾਕ ਆਰਟ ਬਣਾ ਕੇ ਜਾਂ ਯਾਰਡ ਵਿਚ ਰੁਕਾਵਟ ਦੇ ਕੋਰਸ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਬਣਾ ਕੇ ਸਿਰਜਣਾਤਮਕ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹੋ।

## ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਫ਼ ਰੱਖੋ

- ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 20 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ **ਅਕਸਰ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਧੋਵੋ** ਅਤੇ ਡਿਸਪੇਂਜੇਬਲ ਪੇਪਰ ਟਾਵਲ ਜਾਂ ਸੁੱਕੇ ਦੁਬਾਰਾ ਵਰਤੋਂ ਯੋਗ ਤੌਲੀਏ ਨਾਲ ਸੁਕਾਓ, ਜਦੋਂ ਉਹ ਗਿੱਲਾ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਬਦਲੋ।
- ਤੁਸੀਂ ਗਿੱਲੀ ਵਾਈਪ ਨਾਲ ਵੀ ਰੰਦਗੀ ਨੂੰ ਹਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 60% ਅਲਕੋਹਲ ਵਾਲੇ ਅਲਕੋਹਲ-ਅਧਾਰਤ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ, ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਬੱਚੋ।
- ਆਪਣੀ ਬਾਂਹ ਦੇ ਮੋੜ ਜਾਂ ਟਿਸ਼ੂ ਵਿਚ ਖੰਘੋ ਜਾਂ ਛਿੱਕੋ।

## ਸਤਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ

- ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਇਕ ਵਾਰ, ਉਹਨਾਂ ਸਤਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਕੀਟਾਣੂ-ਰਹਿਤ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਅਕਸਰ ਛੂਹੰਦੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਟੌਇਲਟ, ਬੈਂਡਸਾਈਡ ਟੇਬਲ, ਡੋਰਨੌਬ, ਫੋਨ ਅਤੇ ਟੈਲੀਵੀਜ਼ਨ ਰਿਮੋਟ।
- ਕੀਟਾਣੂਰਹਿਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਸਿਰਫ ਪ੍ਰਵਾਨਿਤ ਸਖਤ-ਸਤਹ ਕੀਟਾਣੂਨਾਸ਼ਕਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਡਰੱਗ ਆਈਡੈਂਟੀਫਿਕੇਸ਼ਨ ਨੰਬਰ (ਡੀਆਈਐਨ) ਹੈ। ਡੀਆਈਐਨ ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ ਦੁਆਰਾ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ 8-ਅੰਕਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਨੰਬਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀਟਾਣੂਨਾਸ਼ਕ ਉਤਪਾਦ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਪ੍ਰਵਾਨਿਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ।
- ਜਦੋਂ ਪ੍ਰਵਾਨਿਤ ਸਖਤ ਸਤਹ ਦੇ ਕੀਟਾਣੂਨਾਸ਼ਕ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਤਾਂ ਘਰੇਲੂ ਕੀਟਾਣੂਨਾਸ਼ਨ ਲਈ, ਇਕ ਪਤਲਾ ਬਲੀਚ ਘੋਲ ਲੇਬਲ ਦੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਪ੍ਰਤੀ 250 ਮਿਲੀਲੀਟਰ ਪਾਣੀ ਜਾਂ 5 ਮਿਲੀਲੀਟਰ (ਐਮ ਐਲ) ਬਲੀਚ ਜਾਂ 5 ਮਿਲੀਲੀਟਰ ਬਲੀਚ ਪ੍ਰਤੀ ਇੱਕ



ਲੀਟਰ ਪਾਣੀ ਦੇ ਅਨੁਪਾਤ ਵਿਚ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਅਨੁਪਾਤ 0.1% ਸੋਡੀਅਮ ਹਾਈਪੋਕਲੋਰਾਈਟ ਘੋਲ ਦੇਣ ਲਈ 5% ਸੋਡੀਅਮ ਹਾਈਪੋਕਲੋਰਾਈਟ ਵਾਲੇ ਬਲੀਚ 'ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਹੈ। ਘਰੇਲੂ (ਕਲੋਰੀਨ) ਬਲੀਚ ਨੂੰ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸੰਭਾਲਣ ਲਈ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

- ਜੇ ਉਹ ਰੋਗਾਣੂ-ਮੁਕਤ ਕਰਨ ਲਈ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਝੱਲ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਵੱਧ ਛੂਹੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਇਲੈਕਟ੍ਰਾਨਿਕ ਉਪਕਰਣਾਂ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਕੀਬੋਰਡ, ਟੈਚ ਸਕਰੀਨ) ਨੂੰ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਰੋਜ਼ਾਨਾ 70% ਅਲਕੋਹਲ ਨਾਲ ਰੋਗਾਣੂ ਮੁਕਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਨਿੱਜੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਨਾ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਟੁੱਬਬਰਸ਼, ਤੌਲੀਏ, ਬੈਂਡ ਦੀ ਚਾਦਰ, ਗੈਰ-ਮੈਡੀਕਲ ਮਾਸਕ, ਬਰਤਨ ਜਾਂ ਇਲੈਕਟ੍ਰਾਨਿਕ ਉਪਕਰਣ।

## ਕੁਆਰੰਟੀਨ (ਸਵੈ-ਅਲਗਾਅ) ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਤੇ ਘਰ ਵਿਚ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਸਪਲਾਈਆਂ

- ਨੌਨ-ਮੈਡੀਕਲ ਮਾਸਕ ਜਾਂ ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਕਵਰਿੰਗ (ਭਾਵ, ਕੱਸ ਕੇ ਬੁਣੇ ਹੋਏ ਕਪੜੇ ਦੀਆਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਦੋ ਪਰਤਾਂ ਨਾਲ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ, ਜੋ ਬਿਨਾਂ ਵਿੱਥ ਦੇ ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਢਕਣ ਲਈ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਅਤੇ ਤਣੀਆਂ ਜਾਂ ਕੰਨਾਂ ਦੇ ਲੂਪਾਂ ਨਾਲ ਸਿਰ ਨਾਲ ਬੰਨਿਆ ਹੋਵੇ)
- ਡਿਸਪੋਜ਼ੇਬਲ ਪੇਪਰ ਟਾਵਲ
- ਥਰਮਾਮੀਟਰ
- ਚੱਲਦਾ ਪਾਣੀ
- ਹੈਂਡ ਸੇਪ
- ਘੱਟੋ ਘੱਟ 60% ਅਲਕੋਹਲ ਵਾਲਾ ਅਲਕੋਹਲ-ਅਧਾਰਤ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ
- ਡਿਸ਼ ਸੇਪ
- ਨਿਯਮਤ ਲੈਂਡਰੀ ਸੇਪ
- ਘਰੇਲੂ ਸਫਾਈ ਦੇ ਨਿਯਮਿਤ ਉਤਪਾਦ
- ਸਖਤ-ਸਤਹ ਕੀਟਾਣੂਨਾਸ਼ਕ ਜਿਹਨਾਂ ਦਾ ਡਰੱਗ ਆਈਡੈਂਟੀਫਿਕੇਸ਼ਨ ਨੰਬਰ (ਡੀਆਈਐਨ) ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਜੇ ਉਪਲਬਧ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਗਾੜ੍ਹਾ (5%) ਤਰਲ ਬਲੀਚ ਅਤੇ ਪਤਲੇਪਣ ਲਈ ਇਕ ਵੱਖਰਾ ਕੰਟੇਨਰ
- ਵੱਧ ਛੂਹੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਇਲੈਕਟ੍ਰਾਨਿਕਸ ਲਈ ਢੁਕਵੇਂ ਸਫਾਈ ਉਤਪਾਦ

### ਜ਼ਰੂਰੀ ਕਾਮਿਆਂ ਲਈ ਕੰਮ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਯਾਤਰਾ

ਕੁਝ ਵਿਅਕਤੀ ਜੋ ਚੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਨਿਰੰਤਰ ਪ੍ਰਵਾਹ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਾਰਡਰ ਪਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਜੋ ਕੈਨੇਡੀਅਨਾਂ ਲਈ ਹੋਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਜਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੈਨੇਡਾ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਦੇ ਕਾਰਨ ਕੁਆਰੰਟੀਨ (ਸਵੈ-ਅਲਗਾਅ) ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਤੋਂ ਛੋਟ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ (asymptomatic) ਹਨ (COVID-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ)।



## ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ:

- ਜਨਤਕ ਸੈਟਿੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਨੌਨ-ਮੈਡੀਕਲ ਮਾਸਕ ਜਾਂ ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਕਵਰਿੰਗ ਪਹਿਨਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਜੇ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਨਹੀਂ ਰੱਖੀ ਜਾ ਸਕਦੀ
- ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਚਿਨ੍ਹਾਂ ਅਤੇ ਲੱਛਣਾਂ ਲਈ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਨਿਰੰਤਰ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ 14 ਦਿਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਹਰ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਦੁਬਾਰਾ ਦਾਖਲ ਹੁੰਦੇ ਹੋ।
- ਜਿਥੇ ਤੁਸੀਂ ਯਾਤਰਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਉਸ ਖੇਤਰ ਦੀਆਂ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਦੇ ਸਥਾਨ ਦੇ ਰੋਕਥਾਮ ਉਪਾਵਾਂ ਦਾ ਆਦਰ ਕਰੋ। ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਆਪਣੀ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਤੇ ਰਹੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਦੁਆਰਾ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਕਾਰਨ ਲਈ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਕਰਨ ਲਈ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਕੇਸ ਨਾਲ ਨੇੜਲੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹੇ ਹੋ), ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਟੀ ਨੂੰ ਇੱਕ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕਰਮਚਾਰੀ ਵਜੋਂ ਆਪਣੀ ਸਥਿਤੀ ਬਾਰੇ ਸੂਚਿਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

COVID-19 ਦੇ ਫੈਲਾਅ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਆਪਣਾ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, [Canada.ca/coronavirus](https://Canada.ca/coronavirus) 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ [1-833-784-4397](tel:1-833-784-4397) 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

## \*ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਐਕਟ

ਕੈਨੇਡਾ ਸਰਕਾਰ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਐਕਟ ਦੇ ਤਹਿਤ ਇੱਕ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਆਰਡਰ ਲਾਗੂ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ - ਚਾਹੇ ਉਹ ਹਵਾਈ, ਸਮੁੰਦਰੀ ਜਾਂ ਜ਼ਮੀਨੀ ਰਸਤੇ ਦੁਆਰਾ ਦਾਖਲ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ - ਨੂੰ 14 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਅਲਗਾਅ ਰੱਖਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ, ਜੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ COVID-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਹੋਣ, ਜਾਂ ਜੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹਨ ਤਾਂ COVID-19 ਦੇ ਪਰਿਚੈ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸਾਰ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ 14 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਕੁਆਰੰਟੀਨ (ਸਵੈ-ਅਲਗਾਅ) ਕਰਨਾ। 14 ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਮਿਆਦ ਉਸ ਦਿਨ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਵਿਅਕਤੀ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।