PENDJABI / PUNJABI

# ਘਰ ਵਿਚ ਅਲਗਾਅ ਕਿਵੇਂ ਰੱਖਣਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਹੋਇਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਅਲਗਾਅ (Isolation) ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਘਰ ਰਹਿਣਾ ਅਤੇ ਇਹ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਬਚਕੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰੀ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਤੁਹਾਨੂੰ:

- **ਸਿੱਧਾ ਘਰ ਜਾਓ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਘਰ ਰਹੋ** ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ:
  - **ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਕੋਵਿਡ19- ਡਾਇਗਨੋਜ਼ ਕੀਤਾ  ਗਿਆ ਹੈ, ਜਾਂ ਕੋਵਿਡ19- ਲਈ ਲੈਬ ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ**
  - **ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ, ਭਾਵੇਂ ਹਲਕੇ ਹੀ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ,**
    - **ਤੁਸੀਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਕਿਸੇ ਸ਼ੱਕੀ, ਸੰਭਾਵਿਤ ਜਾਂ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕੀਤੇ ਕੇਸ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹੇ ਹੋ**
    - **ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਦੁਆਰਾ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਜਨਤਕ ਸੰਚਾਰ ਰਾਹੀਂ ,ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ ਤੇ) ( ਅਸੈਸਮੈਂਟ ਟੂਲ ਰਾਹੀਂ-ਜਾਂ ਸੈਲਫ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਵਿਡ-19 ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਹੋਇਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ**

- ਤੁਸੀਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨਾਲ ਕੈਨੇਡਾ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਤੋਂ ਵਾਪਸ ਪਰਤੇ ਹੋ (ਲਾਜ਼ਮੀ) ਫੁੱਟਨੋਟ*

  - ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਜਾਂ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਟੀ (Public Health Authority)  ਦੁਆਰਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ਿਤ ਕੀਤੇ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਤਾਂ ਤਕ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤਕ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਹਿੰਦੇ ਕਿ ਹੁਣ ਤੁਹਾਡਾ ਦੂਜਿਆਂ ਤੱਕ ਵਾਇਰਸ ਫੈਲਾਉਣ ਦਾ ਜੋਖਮ ਨਹੀਂ ਹੈ।

  - ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਜਾਂ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਟੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ

## ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਸੀਮਤ ਕਰੋ

- ਤਾਂ ਤੱਕ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਨਾ ਜਾਓ, ਜਦ ਤਕ ਕਿ ਉਹ ਤਰੀਦੀ ਮੈਡੀਕਲ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਨਾ ਹੋਵੇ।
- ਜਨਤਕ ਆਵਾਜਾਈ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਿਉਂਸਪਲ ਟ੍ਰਾਂਜ਼ਿਟ, ਟੈਕਸੀਆਂ ਜਾਂ ਰਾਈਡ-ਸ਼ੇਅਰ ਸੇਵਾਵਾਂ)।
- ਸੰਪਰਕ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਤੇ ਗਰੌਸਰੀ ਅਤੇ ਸਪਲਾਈਆਂ ਛੱਡਾਉਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ 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।

- ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਕ ਵੱਖਰੇ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਰਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿਚ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ ਬਾਥਰੂਮ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦੋਸਤਾਂ/ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹੋ ਜਿਹਨਾਂ ਨੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸਫ਼ਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ।
- ਆਮ ਖੇਤਰਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਤੇ ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਰਹਿਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, **ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ** ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 2 ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਰੀ ਰੱਖੋ।
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦਾ ਜੋਖਮ ਹੈ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਹੋਟਲ ਵਿਚ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਕਮਰੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਾ ਜਾਓ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੌਬੀਆਂ, ਵਿਹੜਿਆਂ, ਰੈਸਟੋਰੈਂਟਾਂ, ਜਿੰਮਾਂ ਜਾਂ ਪੂਲਾਂ ਜਿਹੇ ਸਾਂਝੇ ਸਥਾਨ ਨਹੀਂ ਵਰਤਣੇ ਚਾਹੀਦੇ।
- ਆਪਣੀ ਗੱਲਬਾਤ ਸੰਖੇਪ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਜੇ ਉਪਲਬਧ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਮੈਡੀਕਲ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨੋ, ਜਾਂ ਜੇ ਉਪਲਬਧ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ **ਕੋਈ ਨੌਨ-ਮੈਡੀਕਲ ਮਾਸਕ ਜਾਂ ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਕਵਰਿੰਗ ਪਹਿਨੋ** (**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), ਖੰਘਣ ਵੇਲੇ, ਛਿੱਕਣ ਵੇਲੇ ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਵਿਚ ਹੀ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਇਕੋ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਰਹਿਣਾ ਪਵੇ।
- ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਮਾਸਕਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਰਤੋਂ, ਡਿਸਪੋਜ਼ਲ ਜਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਧੋਣ ਲਈ ਔਨਲਾਈਨ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ ਜਾਂ ਜਿਵੇਂ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਅਥੌਰਟੀਜ਼ ਦੁਆਰਾ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ।
- ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਸ਼ਾਇਦ ਉਹ ਵੀ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਛੂਹ ਰਹੇ ਹੋਣ।



## ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਫ ਰੱਖੋ

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

## ਸਾਂਝੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਸਤਹਾਂ ਨੂੰ ਦੂਸ਼ਿਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪ੍ਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ

- ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਇਕ ਵਾਰ, ਉਹਨਾਂ ਸਤਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਕੀਟਾਣੂ-ਰਹਿਤ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਅਕਸਰ ਛੂਹੰਦੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਟੌਇਲਟ, ਬੈੱਡਸਾਈਡ ਟੇਬਲ, ਡੋਰਨੌਬ, ਫੋਨ ਅਤੇ ਟੈਲੀਵੀਜ਼ਨ ਰਿਮੋਟ।
- ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਨਿੱਜੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਨਾ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਟੂੱਥ ਬਰੱਸ਼, ਤੌਲੀਏ, ਬੈੱਡ ਦੀ ਚਾਦਰ, ਬਰਤਨ ਜਾਂ ਇਲੈਕਟ੍ਰਾਨਿਕ ਉਪਕਰਣ।
- 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।
- ਦੂਸ਼ਿਤ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜੀ ਸਾਫ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ, ਉਹ ਇੱਕ ਲਾਈਨ ਕੀਤੇ ਕੰਟੇਨਰ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ, ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਬੰਨੋ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਘਰ ਦੇ ਹੋਰ ਕੂੜੇ ਦੇ ਨਾਲ ਸੁੱਟੋ।
- ਫਲੱਸ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਟੌਇਲਟ ਦਾ ਢੱਕਣ ਬੰਦ ਕਰੋ।
- ਚਿਹਰੇ ਦਾ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣ ਨਾਲ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਨੌਨ-ਮੈਡੀਕਲ ਮਾਸਕ ਜਾਂ ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਕਵਰਿੰਗ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ (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) ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਬੂੰਦਾਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਰੁੱਕ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਆਸ ਪਾਸ ਦੀਆਂ ਸਤਹਾਂ ਨੂੰ ਦੂਸ਼ਿਤ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕ ਸਕਦੇ ਹਨ - ਪਰ ਇੱਕ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣ ਨਾਲ ਸਫਾਈ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਘੱਟ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।



# ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰੋ

- ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਜਾਂ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਟੀ ਦੁਆਰਾ ਦੱਸੇ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਜਾਂ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਟੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਵਿਗੜਦੇ ਜਾਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਲੱਛਣਾਂ ਲਈ ਆਪਣੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ:
    - ਨਵੀਂ ਜਾਂ ਵਿਗੜ ਰਹੀ ਖੰਘ
    - ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨਾ ਜਾਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ
    - ਤਾਪਮਾਨ 38°C ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਜਾਂ ਵੱਧ
    - ਬੁਖਾਰ ਵਰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ
    - ਠੰਡ ਲਗਣਾ
    - ਥਕਾਵਟ ਜਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰੀ
    - ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਦਰਦ
    - ਗੰਧ ਜਾਂ ਸਵਾਦ ਦਾ ਨਵੀਂ ਹਾਨੀ
    - ਸਿਰ ਦਰਦ
    - ਗੈਸਟਰੋਇੰਟਸਟਾਈਨਲ ਲੱਛਣ (ਪੇਟ ਦਰਦ, ਦਸਤ, ਉਲਟੀਆਂ)
    - ਬਹੁਤ ਬੀਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗੰਭੀਰ ਲੱਛਣ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ 911 ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ:
    - ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ
    - ਤੁਸੀਂ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ਦੇ ਉੱਚ ਜੋਖਮ 'ਤੇ ਹੋ
- ਕੁਝ ਆਰਾਮ ਕਰੋ, ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਖਾਓ ਅਤੇ ਸੰਚਾਰ ਉਪਕਰਣਾਂ ਦੁਆਰਾ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਰਹੋ।

# ਅਲਗਾਅ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਘਰ ਵਿਚ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਸਪਲਾਈਆਂ

- ਮੈਡੀਕਲ ਮਾਸਕ ਜੇ ਕੇਸ ਜਾਂ ਕੇਅਰਗਿਵਰ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹੋਣ
    - ਜੇ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਤਾਂ 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)
- ਕੇਅਰਗਿਵਰ ਦੁਆਰਾ ਵਰਤੋਂ(ਫੇਸ ਸ਼ੀਲਡ ਜਾਂ ਐਨਕਾਂ) ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਹਿਫਾਜ਼ਤ ਵਾਸਤੇ ਕੁੱਝ ਲਈ
- ਕੇਅਰਗਿਵਰ ਦੀ (ਦੁਬਾਰਾ ਨਾ ਵਰਤੋ) ਡਿਸਪੋਜ਼ੇਬਲ ਦਸਤਾਨੇ ਲਈ ਵਰਤੋਂ
- ਡਿਸਪੋਜ਼ੇਬਲ ਪੇਪਰ ਟਾਵਲ
- ਟਿਸ਼ੂ
- ਪਲਾਸਟਿਕ ਲਾਈਨਰ ਵਾਲਾ ਕੂੜੇਦਾਨ
- ਥਰਮਾਮੀਟਰ



- ਬੁਖਾਰ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਦਵਾਈਆਂ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਆਈਬੂਪ੍ਰੋਫਿਨ ਜਾਂ ਐਸੀਟਾਮਿਨੋਫ਼ਿਨ)
- ਚੱਲਦਾ ਪਾਣੀ
- ਹੈਂਡ ਸੋਪ
- ਘੱਟੋ ਘੱਟ 60% ਅਲਕੋਹਲ ਵਾਲਾ ਅਲਕੋਹਲ-ਅਧਾਰਤ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ
- ਡਿਸ਼ ਸੋਪ
- ਆਮ ਲੌਂਡਰੀ ਸੋਪ
- ਘਰੇਲੂ ਸਫਾਈ ਦੇ ਆਮ ਉਤਪਾਦ
- ਹਾਰਡ-ਸਰਫੇਸ ਕੀਟਾਣੂਨਾਸ਼ਕ
  - ਜਾਂ ਜੇ ਉਪਲਬਧ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਗਾੜ੍ਹਾ (5%) ਤਰਲ ਬਲੀਚ ਅਤੇ ਪਤਲੇਪਣ ਲਈ ਇਕ ਵੱਖਰਾ ਕੰਟੇਨਰ
- ਅਲਕੋਹਲ ਪ੍ਰੈੱਪ ਵਾਈਪਸ ਜਾਂ ਵੱਧ ਛੂਹੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਇਲੈਕਟ੍ਰਾਨਿਕ ਵਸਤਾਂ ਵਾਸਤੇ ਉਚਿਤ ਸਫਾਈ ਦੇ ਉਤਪਾਦ

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

Canada.ca/coronavirus 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ 1-833-784-4397 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ 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।