



ਉਹ ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੰਭੀਰ ਬੀਮਾਰੀ ਜਾਂ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ

ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਸੰਕਰਮਣ ਦੀ ਗੰਭੀਰ ਬੀਮਾਰੀ ਜਾਂ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਜੋਖਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਜੋਖਮ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ:

- ਇੱਕ ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗ ਹੋ (ਹਰੇਕ ਦਹਾਕੇ ਦੇ ਨਾਲ ਵੱਧਦਾ ਜੋਖਮ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ 60 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ)
- ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ
- ਡਾਊਨ ਸਿੰਡਰੋਮ ਹੈ
- ਆਪਣੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਵੈਕਸੀਨ ਦੀਆਂ ਖੁਰਾਕਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀਆਂ ਹਨ
- ਇੱਕ ਪੁਰਾਣੀ ਮੈਡੀਕਲ ਸਥਿਤੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:
 - ਦਮਾ (ਦਰਮਿਆਨਾ ਤੋਂ ਗੰਭੀਰ)
 - ਡਿਮੇਂਸ਼ੀਆ
 - ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼
 - ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ
 - ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ
 - ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ
 - ਜਿਗਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ
 - ਫੇਫੜੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ
 - ਸਟ੍ਰੋਕ
- ਇਮਯੂਨੋਕਮਪ੍ਰੋਮਾਈਜ਼ਡ ਹੋ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ:
 - ਇੱਕ ਅੰਤਰੀਵ ਮੈਡੀਕਲ ਸਥਿਤੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੈਂਸਰ
 - ਉਹ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਜੋ ਇਮਿਊਨ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ
 - ਠੋਸ ਅੰਗ ਜਾਂ ਖੂਨ ਦਾ ਸਟੈਮ ਸੈੱਲ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਹੋਇਆ ਹੈ
- ਮੋਟਾਪੇ ਦੇ ਨਾਲ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹੋ (ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੌਡੀ ਮਾਸ ਇੰਡੈਕਸ [BMI] 40 ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ)





ਕੁਝ ਸੈਟਿੰਗਾਂ ਅਤੇ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਸੰਚਾਰ ਦੇ ਉੱਚ ਜੋਖਮ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- ਸੈਟਿੰਗਾਂ ਜੋ ਇਹ ਹਨ:
 - ਭੀੜ ਭਰੀਆਂ
 - ਮਾੜੀ ਹਵਾਦਾਰੀ ਵਾਲੀਆਂ
- ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਜਿਹਨਾਂ ਵਿੱਚ:
 - ਗਾਉਣਾ, ਚੀਕਣਾ ਜਾਂ ਭਾਰੀ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ
 - ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਪਰਿਵਾਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਆਪਣਾ ਮਾਸਕ ਹਟਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜਨਤਕ ਸੈਟਿੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਖਾਣ ਜਾਂ ਪੀਣ ਲਈ

ਜਦੋਂ ਐਕਸਪੋਜ਼ਰ ਦਾ ਜੋਖਮ ਵੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਈ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਉਪਾਵਾਂ ਦੀ ਪਰਤ ਬਣਾ ਕਰ ਵਰਤੋਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕੁਆਲਿਟੀ ਅਤੇ ਵਧੀਆ ਫਿਟਿੰਗ ਵਾਲਾ ਰੈਸਪੀਰੇਟਰ ਜਾਂ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣਾ
- ਉੱਚ-ਜੋਖਮ ਵਾਲੀਆਂ ਸੈਟਿੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਬਿਤਾਏ ਸਮੇਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਜਾਂ ਸੀਮਤ ਕਰਨਾ
- ਆਪਣੇ ਘਰ ਜਾਂ ਨਾਲ-ਰਹਿਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਹਵਾਦਾਰੀ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਖਿੜਕੀਆਂ ਅਤੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖੋਲ੍ਹਣਾ, ਭਾਵੇਂ ਇੱਕ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ
- ਆਪਣੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਪਰਿਵਾਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਆਪਣੀ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਨੂੰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਰਨਾ
- ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ

ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਜਾਂ ਥਾਂਵਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚੋ ਜੋ:

- ਬਿਮਾਰ ਹਨ ਜਾਂ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ
- ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ ਹਨ ਜਾਂ ਆਏ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ



ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਕਿਸੇ ਸਾਂਝੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਹੋਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਥਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਫੈਲਾਅ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਸਾਰੇ ਪਬਲਿਕ ਸਿਹਤ ਉਪਾਵਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫਿੱਟ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਰੈਸਪੀਰੇਟਰ ਪਹਿਨਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਾਲਾ ਤੰਤਰ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫਿੱਟ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਮੈਡੀਕਲ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨੋ। ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਫਿਟਿੰਗ ਵਾਲਾ ਨੌਨ-ਮੈਡੀਕਲ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਜਾਂ ਆਈਸੋਲੇਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾ ਦੇਵੇਗਾ।

ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਜੋਖਮ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਲਾਗ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਉਪਾਅ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਰਨ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਜਾਣਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਕੋਵਿਡ-19 ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ:

- Canada.ca/coronavirus
- ਟੋਲ ਫਰੀ: 1-833-784-4397

ਇਸ ਪੰਨੇ 'ਤੇ ਕਿਸੇ ਸਮੱਸਿਆ ਜਾਂ ਗਲਤੀ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰੋ