



## ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਹੈ ਜਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਜਾਂ ਆਈਸੋਲੇਟ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ

ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਅਤੇ ਆਈਸੋਲੇਸ਼ਨ ਦੂਜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਫੈਲਾਅ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਵੇਰੀਏਂਟਾਂ ਦੇ ਫੈਲਣ ਦੇ ਨਾਲ ਇਹ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਕਦੋਂ ਅਤੇ ਕਿਵੇਂ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਜਾਂ ਆਈਸੋਲੇਟ ਕਰਨਾ ਹੈ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਟੀ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਕੈਨੇਡਾ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਯਾਤਰਾ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਜਾਂ ਆਈਸੋਲੇਸ਼ਨ ਅਵਧੀ ਲਈ ਸਲਾਹ ਵੱਖਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। [travel.gc.ca/travel-covid](https://travel.gc.ca/travel-covid) 'ਤੇ ਨਵੀਨਤਮ ਯਾਤਰਾ ਪਾਬੰਦੀਆਂ, ਛੋਟਾਂ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਦੇਖੋ।

### ਕੁਆਰੰਟੀਨ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਹੋਇਆ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਹੋਣ ਦੀ ਪਛਾਣ ਹੋਈ ਹੈ ਜਾਂ ਹੋਇਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਵੈਕਸੀਨ ਲੱਗੀ ਹੋਈ ਹੈ, ਤਾਂ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਅਲੱਗ ਲੋੜਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਟੀ ਦੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

**ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਵਿਡ-19 ਲਈ ਟੈਸਟ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਦ ਤੱਕ:**

ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੈਗੇਟਿਵ ਨਤੀਜੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਜਾਂ

ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਾਨਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਟੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਹੁਣ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ

### ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ

ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਤੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ ਤੇ:

- ਆਪਣੇ ਘਰ ਜਾਂ ਕੋ-ਲਿਵਿੰਗ ਸੈਟਿੰਗ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ
- ਲੱਛਣਾਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ (ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਹਲਕਾ ਲੱਛਣ)
- ਆਪਣੇ ਤਾਪਮਾਨ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਅਥਾਰਟੀ ਦੁਆਰਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ਤ ਕੀਤੇ ਅਨੁਸਾਰ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰੋ
- ਸੰਭਵ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬੁਖਾਰ ਘਟਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਐਸੀਟਾਮਿਨੋਫਿਨ ਜਾਂ ਆਈਬੂਪ੍ਰੋਫੇਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਦਵਾਈਆਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਸੁਰੂਆਤੀ ਲੱਛਣ ਨੂੰ ਲੁਕਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ
- ਟੈਸਟਿੰਗ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਟੀ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ





ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਵਿੱਚ ਹੋ ਅਤੇ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਜਿਸਤੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਹੋਇਆ ਸੀ, ਤਾਂ ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਿਰਮਿਤ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫਿੱਟ ਹੋਣ ਵਾਲਾ **ਨੌਨ-ਮੈਡੀਕਲ ਮਾਸਕ** ਪਾਉ ਜਦੋਂ:

- ਇਕੱਲੇ ਜਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸਾਂਝੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਸਥਾਨਾਂ ਵਿੱਚ, ਜਿਵੇਂ:
  - ਹਾਲਵੇਅ
  - ਰਸੋਈ
  - ਵਾਸ਼ਰੂਮ
- ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਨਿਜੀ ਬਾਹਰੀ ਜਗ੍ਹਾ ਵਿੱਚ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ:
  - ਇੱਕ ਬਾਲਕੋਨੀ
  - ਬੈਕਯਾਰਡ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ (ਜਾਂ ਤਾਂ ਸਿੱਧੀ ਸਰੀਰਕ ਦੇਖਭਾਲ ਜਾਂ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਗੱਲਬਾਤ)
  - ਤੁਹਾਡੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਵੀ ਇੱਕ ਗੈਰ-ਮੈਡੀਕਲ ਮਾਸਕ ਪਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

**ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਲੱਛਣ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਦੇ ਹੋ:**

- ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਹਲਕੇ ਲੱਛਣ ਨੂੰ ਵੇਖਦੇ ਹੋ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਆਈਸੋਲੇਟ ਕਰੋ
- ਮੈਡੀਕਲ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨੋ
  - ਜੇ ਉਪਲਬਧ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਿਰਮਿਤ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫਿੱਟ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਨੌਨ-ਮੈਡੀਕਲ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨੋ
- ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਤੁਰੰਤ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਜਾਂ ਸਥਾਨਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਟੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ

## ਆਈਸੋਲੇਸ਼ਨ

**ਆਈਸੋਲੇਟ ਕਰੋ ਜੇ:**

- ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਵਿਡ-19 ਨਾਲ ਨਿਦਾਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਛਣ ਹੋਣ ਜਾਂ ਨਾ ਹੋਣ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਦਾ **ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਹੈ**, ਭਾਵੇਂ ਹਲਕਾ ਹੋਵੇ, ਅਤੇ ਇਹ ਹੋਵੇ:
  - ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ ਸੀ ਜਿਸਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਹੋਣ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ **ਜਾਂ**
  - ਕੋਵਿਡ-19 ਲਈ ਟੈਸਟ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਨਤੀਜੇ ਸੁਣਨ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ **ਜਾਂ**
  - ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਾਨਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਟੀ ਦੁਆਰਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਈਸੋਲੇਟ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਆਈਸੋਲੇਟ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਆਖਰੀ ਸੰਪਰਕ ਦੇ ਬਾਅਦ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਾਨਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਟੀ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਾਰਕਾਂ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਅਵਧੀ ਨੂੰ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰੇਗੀ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:



- ਤੁਹਾਡੀ ਟੀਕਾਕਰਣ ਸਥਿਤੀ ਅਤੇ
- ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਜਾਂ ਕੋ-ਲਿਵਿੰਗ ਸੈਟਿੰਗ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਕਿੰਨੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਲਹਿਦਾ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇੱਕ ਵੱਖਰੇ ਬੈਡਰੂਮ ਅਤੇ ਵਾਸ਼ਰੂਮ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਹੈ)

### ਆਈਸੋਲੇਟ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ

- ਸਿੱਧਾ ਆਪਣੇ ਘਰ ਜਾਂ ਕੋ-ਲਿਵਿੰਗ ਸੈਟਿੰਗ ਵਿੱਚ ਜਾਓ ਅਤੇ ਉੱਥੇ ਹੀ ਰਹੋ।
- ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰੋ।
  - ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਹੋਰ ਵਿਗੜਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਜਾਂ ਸਥਾਨਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਟੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।
- ਟੈਸਟਿੰਗ ਦੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਟੀ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

### ਮੈਡੀਕਲ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨੋ ਜਦੋਂ:

- ਇਕੱਲੇ ਜਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸਾਂਝੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਸਥਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋਵੇ, ਜਿਵੇਂ:
  - ਹਾਲਵੇਅ
  - ਰਸੋਈ
  - ਵਾਸ਼ਰੂਮ
- ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਨਿਜੀ ਬਾਹਰੀ ਜਗ੍ਹਾ ਵਿੱਚ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ:
  - ਇੱਕ ਬਾਲਕੋਨੀ
  - ਬੈਕਯਾਰਡ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ (ਜਾਂ ਤਾਂ ਸਿੱਧੀ ਸਰੀਰਕ ਦੇਖਭਾਲ ਜਾਂ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਗੱਲਬਾਤ)
  - ਤੁਹਾਡੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਵੀ ਇੱਕ ਮੈਡੀਕਲ ਮਾਸਕ ਪਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

### ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਸਾਂਝੀ ਅੰਦਰੂਨੀ ਜਾਂ ਨਿਜੀ ਬਾਹਰੀ ਜਗ੍ਹਾ ਵਿੱਚ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਪਹਿਨਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

- ਮੈਡੀਕਲ ਮਾਸਕ ਜਾਂ
- ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਿਰਮਿਤ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫਿੱਟ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਨੌਨ-ਮੈਡੀਕਲ ਮਾਸਕ

ਘਰ ਦੇ ਕੁਝ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਜਾਂ ਪੁਰਾਣੀ ਡਾਕਟਰੀ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਵਧੇਰੇ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸਾਂਝੀ ਅੰਦਰੂਨੀ ਜਾਂ ਨਿਜੀ ਬਾਹਰੀ ਜਗ੍ਹਾ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹੋਏ ਇੱਕ ਮੈਡੀਕਲ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਮੈਡੀਕਲ ਮਾਸਕ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਪਰ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਿਰਮਿਤ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫਿੱਟ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਨੌਨ-ਮੈਡੀਕਲ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨੋ।



## ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਜਾਂ ਆਈਸੋਲੇਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ

### ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਜਾਂ ਆਈਸੋਲੇਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਤੁਹਾਨੂੰ:

- ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਟੀ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਸਲਾਹਾਂ ਅਤੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ
- ਘਰ ਦੇ ਦੂਜੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਤੋਂ ਜਿੰਨੀ ਵੱਧ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ
- ਜਦੋਂ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਕਮਰਿਆਂ ਨੂੰ ਹਵਾਦਾਰ ਰੱਖਣ ਲਈ ਖਿੜਕੀਆਂ ਖੋਲ੍ਹੋ
- ਉੱਚ-ਸਪਰਸ਼ ਸਤਹਾਂ ਅਤੇ ਵਸਤੂਆਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂ ਮੁਕਤ ਕਰੋ
- ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਅਕਸਰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ
  - ਜੇ ਉਪਲਬਧ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜੋ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 60% ਅਲਕੋਹਲ ਹੋਵੇ

ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

- ਘਰ ਤੋਂ ਕੰਮ
- ਘਰ ਵਿੱਚ ਕਸਰਤ
- ਆਰਾਮ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਖਾਣਾ
- ਆਪਣੀ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਬਾਲਕੋਨੀ, ਡੈਕ ਜਾਂ ਬੈਕਯਾਰਡ ਵਿੱਚ ਬਾਹਰ ਜਾਣਾ
- ਕਿਸੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ, ਗੁਆਂਢੀ ਜਾਂ ਦੋਸਤ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਲਈ ਕਹਿਣਾ
- ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਲਈ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵੀਡੀਓ ਕਾਲਾਂ

ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਉਚਿਤ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੇ ਕਿਸਮ ਦੇ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨ ਰਹੇ ਹੋ।

2 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਮਾਸਕ **ਨਹੀਂ** ਪਹਿਨਣੇ ਚਾਹੀਦੇ। 2 ਤੋਂ 5 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਮਾਸਕ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੇ ਉਹ:

- ਇਸ ਨੂੰ ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ
- ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ
- ਇਸਨੂੰ ਪਾ ਜਾਂ ਉਤਾਰ ਸਕਦੇ ਹਨ

5 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਬਾਲਗਾਂ ਦੇ ਸਮਾਨ ਸਥਿਤੀਆਂ ਜਾਂ ਸੈਟਿੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।



ਆਪਣੇ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨਾਲ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਵਰਤੋ:

- ਚੰਗੀ ਸਫਾਈ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ
- ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨਾਲ ਨੇੜਲੇ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ
- ਆਪਣੇ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ ਨੂੰ ਸਿਰਫ ਆਪਣੀ ਪ੍ਰਾਪਰਟੀ 'ਤੇ ਸੈਰ ਕਰਾਉਣਾ
- ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਮੈਂਬਰ ਕੋਲ ਹੋਵੇ
  - ਜੇ ਸੰਭਵ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਲੱਭੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਰਿਵਾਰ, ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਸਮਾਜਕ ਸੇਵਾਵਾਂ

## ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਜਾਂ ਆਈਸੋਲੇਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵੇਲੇ, ਇਹ ਨਾ ਕਰੋ:

- ਜਨਤਕ ਖੇਤਰਾਂ 'ਤੇ ਜਾਣਾ
- ਕੰਮ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਜਾਣਾ
- ਦੋਸਤਾਂ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ
- ਆਪਣੇ ਘਰ ਮਹਿਮਾਨ ਬੁਲਾਉਣੇ
- ਘਰੇਲੂ ਸਮੂਹਿਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣਾ ਜਿਵੇਂ ਕਿ:
  - ਸਾਂਝੇ ਭੋਜਨ
  - ਪਰਿਵਾਰਕ ਖੇਡਾਂ
  - ਇਕੱਠੇ ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ ਦੇਖਣਾ
- ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਕਟਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਤੱਕ ਆਪਣੇ ਘਰ ਜਾਂ ਕੋ-ਲਿਵਿੰਗ ਸੈਟਿੰਗ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਾ ਜਾਣਾ
- ਵਧੇਰੇ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੇ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਵੀ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ (ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਜਾਂ ਪੁਰਾਣੀ ਮੈਡੀਕਲ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ)
- ਨਿੱਜੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ

ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝੀਆਂ ਅੰਦਰੂਨੀ ਥਾਂਵਾਂ ਜਾਂ ਨਿੱਜੀ ਬਾਹਰੀ ਥਾਂਵਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ। ਜੇ ਸੰਭਵ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ:

- ਸੌਣ ਲਈ ਵੱਖਰਾ ਕਮਰਾ ਵਰਤੋ, ਜਾਂ ਜੇ ਸੰਭਵ ਨਾ ਹੋਵੇ:
  - ਇੱਕ ਵੱਖਰੇ ਬਿਸਤਰੇ ਵਿੱਚ, ਸਿਰ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਪੈਰ ਕਰਕੇ ਸੌਣੇ, ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹੋ
- ਵੱਖਰੇ ਵਸ਼ਰੂਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਜੇ ਸੰਭਵ ਨਾ ਹੋਵੇ:
  - ਖਿੜਕੀ ਖੋਲ੍ਹੋ
  - ਫਲੱਸ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਟਾਇਲਟ ਦਾ ਢੱਕਣ ਹੇਠਾਂ ਕਰੋ
  - ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਤਹਾਂ ਅਤੇ ਵਸਤੂਆਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂ ਮੁਕਤ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹਰੇਕ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਬਾਅਦ ਛੂਹਿਆ ਗਿਆ ਹੈ



## ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗੰਭੀਰ ਲੱਛਣ ਵਿਕਸਤ ਕਰਦੇ ਹੋ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹੇਠ ਦਿੱਤੇ ਜਿਹੇ ਗੰਭੀਰ ਲੱਛਣ ਵਿਕਸਤ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ 911 ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਨੰਬਰ ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ:

- ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮੁਸ਼ਕਲ
- ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਜਾਂ ਦਬਾਅ
- ਉਲਝਿਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੀ ਨਵੀਂ ਸ਼ੁਰੂਆਤ
- ਜਾਗਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਲੈ ਕੇ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਡਿਸਪੈਚਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਹੈ ਜਾਂ ਹੋਇਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਵਾਹਨ ਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਲੈ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣ ਲਈ ਅੱਗੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਹੈ ਜਾਂ ਹੋਇਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਹੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੈਕੇ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕਾਰ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਿਆਂ:

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ (ਡਰਾਈਵਰ ਤੋਂ ਦੂਰ ਕਾਰ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਬੈਠੋ)
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਹਰ ਯਾਤਰੀ ਨੂੰ ਮੈਡੀਕਲ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ (ਜਾਂ ਜੇ ਉਪਲਬਧ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਿਰਮਿਤ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫਿੱਟ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਨੌਨ-ਮੈਡੀਕਲ ਮਾਸਕ)
- ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਂਦੇ ਸਮੇਂ ਵਾਹਨ ਦੀਆਂ ਖਿੜਕੀਆਂ ਖੋਲ੍ਹੋ

ਮੈਡੀਕਲ ਦੇਖਭਾਲ ਲੈਣ ਲਈ ਪਬਲਿਕ ਟ੍ਰਾਂਜਿਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ **ਨਾ ਕਰੋ** ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੋਈ ਹੋਰ ਵਿਕਲਪ ਨਾ ਹੋਵੇ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ: **1-833-784-4397** **Canada.ca/coronavirus**

ID 04-05-04 / DATE 2021.07.27