



**ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਬਿਮਾਰੀ (ਕੋਵਿਡ -19): ਕੈਨੇਡਾ ਵਾਪਸ ਪਰਤਦੇ ਯਾਤਰੀਆਂ ਲਈ ਜਿਹਨਾਂ ਦੇ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹਨ**

**ਤੁਸੀਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਨ ਵਾਲੇ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਆਏ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ**

### **ਲਾਜ਼ਮੀ ਕੁਆਰੰਟੀਨ (ਲਾਜ਼ਮੀ ਸਵੈ-ਇਕੱਲਤਾ)**

ਕੈਨੇਡਾ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਅਤੇ ਫੈਲਾਅ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਕਰਨ ਲਈ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਉਪਾਅ ਕੀਤੇ ਹਨ। ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ *ਕੈਨੇਡਾ ਆਰਡਰ (ਲਾਜ਼ਮੀ ਇਕੱਲਤਾ)* ਵਿੱਚ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਆਪਣੇ ਸੰਪਰਕ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ **14 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਕੁਆਰੰਟੀਨ (ਸਵੈ-ਅਲਗਾਅ ਕਰਨਾ)** ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਅਤੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਇਸ ਆਰਡਰ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਆਗਿਆਕਾਰਤਾ, ਨਿਗਰਾਨੀ, ਤਸਦੀਕ ਅਤੇ ਐਨਫੋਰਸਮੈਂਟ ਦੇ ਅਧੀਨ ਹੈ। ਉਲੰਘਣਾ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਫੈਸਿਲਟੀ ਵਿੱਚ ਹਿਰਾਸਤ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਜੁਰਮਾਨੇ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਕੈਦ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।

- ਬਿਨਾਂ ਕੋਈ ਦੇਰੀ ਕੀਤੇ ਸਿੱਧੇ ਆਪਣੇ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਵਾਲੇ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਜਾਓ ਅਤੇ ਕੈਨੇਡਾ ਪਹੁੰਚਣ ਦੀ ਤਰੀਕ ਤੋਂ 14 ਦਿਨ ਤੱਕ ਇੱਥੇ ਰਹੋ। ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੈਟਿੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਨਾ ਜਾਓ।
- ਤੁਸੀਂ ਪਬਲਿਕ ਟਰਾਂਸਪੋਰਟੇਸ਼ਨ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਜਾਣ ਵੇਲੇ ਰਸਤੇ ਵਿੱਚ ਬਿਨਾਂ ਲੋੜ ਦੇ ਕਿਧਰੇ ਰੁਕਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ ਸਮੇਂ ਸਰੀਰਕ (ਸਮਾਜਿਕ) ਦੂਰੀ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਨਿੱਜੀ ਟਰਾਂਸਪੋਰਟੇਸ਼ਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ:
  - ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਵਾਹਨ ਵਿਚ ਰਹੋ।
  - ਰਸਤੇ ਵਿਚ ਬਿਨਾਂ ਲੋੜ ਦੇ ਕਿਧਰੇ ਨਾ ਰੁਕੋ।
  - ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੈਸ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ, ਤਾਂ ਪੰਪ 'ਤੇ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰੋ।
  - ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭੋਜਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ, ਤਾਂ ਡ੍ਰਾਇਵ-ਥਰੂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
  - ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਰਾਮ ਖੇਤਰ ਜਾਂ ਹੋਟਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਸਵੱਛਤਾ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ।

**ਤੁਹਾਨੂੰ 14 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ**

- ਬੁਖਾਰ
- ਖੰਘ
- ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ





ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਹੋਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ (ਖੰਘ, ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਣਾ, ਜਾਂ 38°C ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਬੁਖਾਰ, ਜਾਂ ਬੁਖਾਰ ਦੇ ਲੱਛਣ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੰਬਣੀ, ਲਾਲ ਚਮੜੀ, ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਸੀਨਾ ਆਉਣਾ), ਤਾਂ:

- ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਅਲੱਗ ਕਰੋ।
- ਤੁਰੰਤ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਜਾਂ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਟੀ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਅਤੇ ਯਾਤਰਾ ਦੇ ਇਤਿਹਾਸ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

### ਇਹ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ:

- ਹਰ ਸਮੇਂ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਦੋ-ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਰੀ (ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ) ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ।
- ਮੁਲਾਕਾਤੀਆਂ ਨੂੰ ਨਾ ਬੁਲਾਓ।
- ਕਿਸੀ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਗਰੋਸਰੀ ਜਾਂ ਦਵਾਈ ਵਰਗੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ ਲਈ ਬਾਹਰ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਯਾਰਡ ਜਾਂ ਬਾਲਕੋਨੀ ਜਿਹੀ ਨਿਜੀ ਜਗ੍ਹਾ ਵਿਚ ਰਹੋ।
- ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਅਕਸਰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 20 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਧੋਵੋ, ਜਾਂ ਜੇ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਲਕੋਹਲ ਅਧਾਰਤ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।
- ਖੰਘਣ ਜਾਂ ਛਿੱਕਣ ਵੇਲੇ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਨੱਕ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਬਾਂਹ ਨਾਲ ਢੱਕੋ।
- ਸਤਹਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਰੂਪ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂ ਮੁਕਤ ਕਰੋ।
- ਇੱਥੇ ਅਤੇ ਔਨਲਾਈਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ: [www.canada.ca/en/public-health/services/publications/diseases-conditions/coronavirus-disease-covid-19-how-to-self-isolate-home-exposed-no-symptoms.html](http://www.canada.ca/en/public-health/services/publications/diseases-conditions/coronavirus-disease-covid-19-how-to-self-isolate-home-exposed-no-symptoms.html)



ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਿਟੀਆਂ		
ਸੂਬੇ ਅਤੇ ਟੈਰਿਟਰੀਆਂ	ਟੈਲੀਫੋਨ ਨੰਬਰ	ਵੈਬਸਾਈਟ
ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ	811	<a href="http://www.bccdc.ca/covid19">www.bccdc.ca/covid19</a>
ਅਲਬਰਟਾ	811	<a href="http://www.myhealth.alberta.ca">www.myhealth.alberta.ca</a>
ਸਸਕੈਚਵਨ	811	<a href="http://www.saskhealthauthority.ca">www.saskhealthauthority.ca</a>
ਮੈਨੀਟੋਬਾ	1-888-315-9257	<a href="http://www.manitoba.ca/covid19">www.manitoba.ca/covid19</a>
ਓਨਟਾਰੀਓ	1-866-797-0000	<a href="http://www.ontario.ca/coronavirus">www.ontario.ca/coronavirus</a>
ਕਿਊਬੈਕ	1-877-644-4545	<a href="http://www.quebec.ca/en/coronavirus">www.quebec.ca/en/coronavirus</a>
ਨਿਊ ਬਰਨਸਵਿਕ	811	<a href="http://www.gnb.ca/publichealth">www.gnb.ca/publichealth</a>
ਨੋਵਾ ਸਕੋਸ਼ੀਆ	811	<a href="http://www.nshealth.ca/public-health">www.nshealth.ca/public-health</a>
ਪ੍ਰਿੰਸ ਐਡਵਰਡ ਆਈਲੈਂਡ	811	<a href="http://www.princeedwardisland.ca/covid19">www.princeedwardisland.ca/covid19</a>
ਨਿਊਫਾਊਂਡਲੈਂਡ ਐਂਡ ਲੈਬਰਾਡੋਰ	811 or 1-888-709-2929	<a href="http://www.gov.nl.ca/covid-19">www.gov.nl.ca/covid-19</a>



ਨੁਨਾਵਟ	1-867-975-5772	<a href="http://www.gov.nu.ca/health">www.gov.nu.ca/health</a>
ਨੌਰਥਵੈਸਟ ਟੈਰੀਟਰੀਜ਼	911	<a href="http://www.hss.gov.nt.ca">www.hss.gov.nt.ca</a>
ਯੂਕੌਨ	811	<a href="http://www.yukon.ca/covid-19">www.yukon.ca/covid-19</a>

### ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਪ੍ਰਬੰਧ

- ਕੁਝ ਖਾਸ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਜਾਂ ਕੁਝ ਖਾਸ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਕਾਮਿਆਂ ਨੂੰ ਛੋਟ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ ਜੋ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- ਇਨ੍ਹਾਂ ਸੈਕਟਰਾਂ ਵਿਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਾਮਿਆਂ ਨੂੰ ਖਾਸ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਹਰ ਸਮੇਂ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਦੋ ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਰੀ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਲੱਛਣਾਂ ਲਈ ਬਰੀਕੀ ਨਾਲ ਸਵੈ-ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹੋਣ ਤਾਂ ਉਪਰੋਕਤ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।