ਕਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਬਿਮਾਰੀ (ਕੋਵਿਡ-19)

ਤੁਸੀਂ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਅਏ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਸ ਨਾਲ ਕੋਵਿਡ-19 ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਕਿੱਤੇ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਆਉਣ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਦੇ ਕੈਨੇਡਾ ਔਰਡਰ (ਲਾਜ਼ਮੀ ਅਇਸੋਲੇਸ਼ਨ) ਨੰਬਰ 2 ਦੇ ਅਧੀਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ ਤੇ 14 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਕੁਆਰਨਟੀਨ ਹੋਕੇ ਅਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨੀ ਪਵੇਗੀ।

ਇਸ ਔਰਡਰ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਅਤੇ ਤਸਦੀਕ ਵੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਉਲੰਘਣਾ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਕੁਆਰਨਟੀਨ ਫਸਿਲਟੀ ਵਿਚ ਨਜ਼ਰਬੰਦ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੁਰਮਾਨਾ ਜਾਂ ਕੈਦ ਅਤੇ ਦੋਵੇਂ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਤੁਹਾਨੂੰ 14 ਬਦਨਾਂ ਲਈ ਆਪਣੀ ਬਸਹਤ ਦੀ ਬਨਗਰਾਨੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਸਿੱਧੇ ਅਪਣੀ ਕੁਆਰਨਟੀਨ ਜਗ਼ਹਾ ਤੇ ਬਿਨਾ ਕਿਸੇ ਦੇਰੀ ਤੋਂ ਜਾਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੈਨੇਡਾ ਪਹੁੰਚਣ ਤੋਂ ਬਾਦ ਉਥੇ 14 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਰਹਿਣਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਨਜ਼ਰ ਆ ਰਹੇ ਨੇ ਜਾਂ ਜੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਆਏ ਹੋ, ਤਾਂ ਵਧੇਰੇ ਦਿਨ ਵੀ ਰਹਿਣਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਅਜਿਹੀ ਜਗ਼ਹਾ ਤੇ ਕੁਆਰਨਟੀਨ ਨਾ ਹੋਵੋ ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸੰਪਰਕ ਅਜਿਹੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਹੋਵੇ ਜੋ। ਸਿਹਤ ਪੱਖੋਂ ਕਮਜੋਰ ਹੋਣ, ਜਾਂ ਕਸ਼ਤ ਲਈ ਇਲਾਜ ਅਧੀਨ ਹੋਣ ਜਾਂ 65 ਸਾਲ ਜਾਂ ਉਸਤੋਂ ਵਧੇਰੀ ਉਮਰ ਦੇ ਹੋਣ।

ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਚਿਤ ਮਾਸਕ ਪਾਓ ਜਾਂ ਚਿਹਰਾ ਢੱਕ ਕੇ ਰੱਖੋ, ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਟ੍ਰਾਂਜਿਟ ਵਿਚ ਹੋਵੋ।

ਹਰ ਸਮੇਂ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ।

ਜੇ ਮੁਮਕਿਨ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਨਿਜੀ ਅਵਾਜਾਈ ਦੇ ਸਾਧਨ ਜਿਵੇਂ ਨਿਜੀ ਵਾਹਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਅਪਣੇ ਕੁਆਰਨਟੀਨ ਦੀ ਜਗ਼ਹਾ ਤੇ ਜਾਣ ਦਰਮਿਆਨ ਰਸਤੇ ਵਿਚ ਕਿਤੇ ਵੀ ਗੈਰ-ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਾ ਰੁਕੋ।

ਟ੍ਰਾਂਜਿਟ ਦਾ ਦਹਾਹਣ ਹੋਰਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਬਚੋ:
- ਜਿੰਨਾ ਮੁਮਕਿਨ ਹੋਵੇ, ਵਾਹਨ ਵਿਚ ਹੀ ਰਹੋ;
- ਹੋਟਲ ਵਿਚ ਠਹਿਰਣ ਤੋਂ ਬਚੋ;
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੈਸ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਤਾਂ ਪੰਪ ਤੇ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰੋ;
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਾਣੇ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਤਾਂ ਅਲਾਟ ਵਰਤੋ;
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਸ਼ਰੂਮ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣਾ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨੋ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਅਤੇ ਸਫਾਈ ਦਾ ਪੂਰਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਲੱਛਣ (ਖਾਂਸੀ, ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿਚ ਕਮੀ, ਜਾਂ ਬੁਖਾਰ ਜਾਂ 38°C ਤੋਂ ਵਧ ਦਾ ਤਾਪ, ਜਾਂ ਬੁਖਾਰ ਦੇ ਲੱਛਣ ਜਿਵੇਂ ਸਰੀਰ ਕੰਬਣਾ, ਚਮੜੀ ਤੇ ਧੱਫ਼, ਬਹੁਤ ਜਿਅਦਾ ਪਸੀਨਾ ਅੳਣਾ) ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਰਹੇ ਹੋਣ:
- ਖੁਦ ਨੂੰ ਬਾਕੀਆਂ ਤੋਂ ਵੱਖ ਕਰੋ;
- ਤੁਰੰਤ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਅਥੋਂ ਅਪਣੇ ਲੱਛਣ, ਅਪਣੀ ਟ੍ਰੈਵਲ ਹਿਸਟਰੀ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।
**ڈਿਟ ਕਾਵਤਾਰਟਿਲ ਦੇ ਟ੍ਰੇਂਗ੍ਹਤ**

### ਉੱਤਰ ਦੇ ਸਰੀ ਸਮਾਜ ਦੇ:

- ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 20 ਸੈਕੰਡ ਲਈ ਅਕਸਰ ਅਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋੜੋ ਜਾਂ ਜੇ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਅਲਕੋਹਲ ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਸੈਨਿਟਾਇਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

### ਅਪਣੇ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਬਚੋ:

- ਖਾਂਸੀ ਕਰਦੇ ਅਤੇ ਛਿੱਕ ਮਾਰਦੇ ਸਮੇਂ ਅਪਣੇ ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਅਪਣੀ ਬਾਂਹ ਨਾਲ ਢਕੋ।

### ਅਪਣੇ ਕੁਆਰਨਟੀਨ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਬਾਕੀਆਂ ਨਾਲ ਅਪਣੇ ਸੰਪਰਕ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰੋ:

- ਇਸ ਵਿਚ ਬੱਚੇ, ਅਤੇ ਉਹ ਲੋਕ ਵੀ ਸਾਮਲ ਨੇ ਜਿਹਨਾਂ ਨੇ ਸਫ਼ਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਜੋ ਇਸ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਆਏ।

### ਤੁਹਾਡੇ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ:

- ਅਪਣੇ ਕੁਆਰਨਟੀਨ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਹੀ ਰਹੋ।

- ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਅਪਣੇ ਕੁਆਰਨਟੀਨ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੋਂ ਨਿਕਲੋ।

- ਪਬਲਿਕ ਟ੍ਰਾਂਸਪੋਰਟ (ਜਿਵੇਂ ਬੱਸਾਂ, ਟੈਕਸੀਆਂ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ।

- ਮੇਹਮਾਂ ਨੂੰ ਨਾ ਬੁਲਾਉ।

- ਕਿਸੇ ਸਕੂਲ, ਕੰਮ-ਕਾਜ ਦੀ ਥਾਂ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਪਬਲਿਕ ਏਰੀਆ ਵਿਚ ਨਾ ਜਾਉ।

- ਜ਼ਰੂਰੀ ਵਸਤਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਖਾਣਾ, ਦਵਾਈਆਂ, ਸਫਾਈ ਦੀਆਂ ਵਸਤਾਂ) ਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਕੁਆਰਨਟੀਨ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਹੋਣ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੋ।

### ਹਿੱਂਦਾ ਇਤਿਹਾਸ ਅਧਾਰਟਿਲ

<table>
<thead>
<tr>
<th>ਪੂਰਵਕਾਲ ਭਾਗ ਦੇ ਟੈਲੀਫੋਨ ਨੰਬਰ</th>
<th>ਟੈਲੀਫੋਨ ਨੰਬਰ</th>
<th>ਡੀਟ ਨੰਬਰ</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>ਵਾਲਿਸ਼ ਨਰੋਗੀ</td>
<td>811</td>
<td><a href="http://www.bccdc.ca/covid19">www.bccdc.ca/covid19</a></td>
</tr>
<tr>
<td>ਆਲਮਾਨੀਆ</td>
<td>811</td>
<td><a href="http://www.myhealth.alberta.ca">www.myhealth.alberta.ca</a></td>
</tr>
<tr>
<td>ਮਾਨਸਵਰਮ ਨਾਲੇਸਕਿਲਾਕ</td>
<td>811</td>
<td><a href="http://www.saskhealthauthority.ca">www.saskhealthauthority.ca</a></td>
</tr>
<tr>
<td>ਸਰੋਟਿਸਨਕ</td>
<td>1-888-315-9257</td>
<td><a href="http://www.manitoba.ca/covid19">www.manitoba.ca/covid19</a></td>
</tr>
<tr>
<td>ਰਿਸਟਰੀਡੀਡ ਕੁਕੀਸ</td>
<td>1-866-797-0000</td>
<td><a href="http://www.ontario.ca/coronavirus">www.ontario.ca/coronavirus</a></td>
</tr>
<tr>
<td>ਮੌਸੂਮ ਵਾਨਬੀਕ</td>
<td>811</td>
<td><a href="http://www.gnb.ca/publichealth">www.gnb.ca/publichealth</a></td>
</tr>
<tr>
<td>ਹਿੰਮਾ ਰਾਵਜਾਨ</td>
<td>811</td>
<td><a href="http://www.nshealth.ca/public-health">www.nshealth.ca/public-health</a></td>
</tr>
<tr>
<td>ਮੌਸੂਮ ਮਾਨਸਵਰਮ</td>
<td>811</td>
<td><a href="http://www.princeedwardisland.ca/covid19">www.princeedwardisland.ca/covid19</a></td>
</tr>
<tr>
<td>ਸਕੂਟਰਸੀਰਕ ਨ ਟੈਲੀਫੋਨ</td>
<td>811, 1-888-709-2929</td>
<td><a href="http://www.gov.nl.ca/covid-19">www.gov.nl.ca/covid-19</a></td>
</tr>
<tr>
<td>ਹਵਜ਼ਿਉ</td>
<td>1-867-975-5772</td>
<td><a href="http://www.gov.nu.ca/health">www.gov.nu.ca/health</a></td>
</tr>
<tr>
<td>ਇਕਰਾਸ ਨਟਰਿੰਗ ਨੰਬਰ</td>
<td>811</td>
<td><a href="http://www.hss.gov.nt.ca">www.hss.gov.nt.ca</a></td>
</tr>
<tr>
<td>ਬੁਰਜ਼ਿਏਨ</td>
<td>811</td>
<td><a href="http://www.yukon.ca/covid-19">www.yukon.ca/covid-19</a></td>
</tr>
</tbody>
</table>

### ਜਿਹਨਾਂ ਦੀ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਹਿਨਾਲਾਲਦਾਰ 