



ਤਿਆਰ ਰਹੋ (ਕੋਵਿਡ-19)

ਅੱਗੇ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਚ ਕੋਈ ਬੀਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਜੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਤੁਹਾਡੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿਚ ਫੈਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕੁਝ ਸਧਾਰਣ, ਵਿਹਾਰਕ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਤਿਆਰ ਰਹਿਣ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇੱਕ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- **ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਪਲਾਈਆਂ** (ਕੁਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਲਈ) ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੀਮਾਰ ਹੋ ਜਾਣ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਾ ਪਵੇ।
 - ਪੈਨਿਕ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ। ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਕਾਰਟ ਵਿਚ ਕੁਝ ਵਾਧੂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ। ਇਹ ਸਪਲਾਈ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ 'ਤੇ ਘੱਟ ਬੋਝ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਵੀ ਵਿੱਤੀ ਬੋਝ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
 - ਆਪਣੀਆਂ ਪ੍ਰਿਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਰਿਨਿਊ ਅਤੇ ਰੀਫਿਲ ਕਰਵਾਓ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਬਿਮਾਰ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਤਾਂ **ਵਿਕਲਪਕ ਪ੍ਰਬੰਧ** ਰੱਖੋ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ:
 - ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਆਮ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਬੀਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਬੈਕਅਪ ਰੱਖੋ।
 - ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਨਿਰਭਰ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਬੈਕਅਪ ਕੋਅਰਗਿਵਰ ਤਿਆਰ ਰੱਖੋ।
 - ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਘਰ ਤੋਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਤੁਹਾਡੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿਚ ਫੈਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ **ਸ਼ਰੀਰਕ ਦੂਰੀ** ਦੁਆਰਾ ਭੀੜ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਦੇ **ਆਪਣੇ ਸੰਪਰਕ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ**। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ:
 - ਔਫ-ਪੀਕ ਘੰਟਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਜਾਂ ਪਬਲਿਕ ਟ੍ਰਾਂਜ਼ਿਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ
 - ਇਨਡੋਰ ਫਿਟਨੈਸ ਕਲੱਬ ਦੀ ਬਜਾਏ ਬਾਹਰ ਕਸਰਤ ਕਰੋ
 - ਕੁਝ ਲੋਕ ਕੋਵਿਡ-19 ਸੰਚਾਰਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਾ ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਹੋਣ। ਇੱਕ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣਾ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਗੈਰ-ਮੈਡੀਕਲ ਮਾਸਕ ਜਾਂ ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਕਵਰਿੰਗ (non-medical mask or face covering) (ਅਰਥਾਤ ਕੱਸ ਕੇ ਬੁਣੇ ਹੋਏ ਕਪੜੇ ਦੀਆਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਦੋ ਪਰਤਾਂ ਨਾਲ ਬਣਾਇਆ, ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਫਾਸਲੇ ਦੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਢਕਣ ਲਈ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ, ਅਤੇ ਤਣੀਆਂ ਜਾਂ ਕੰਨ ਦੇ ਲੂਪਾਂ ਦੁਆਰਾ ਸਿਰ ਨਾਲ ਬੰਨਿਆ ਹੋਇਆ) ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਆਸ ਪਾਸ ਦੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸੰਚਾਰ

- ਆਪਣੀ ਯੋਜਨਾ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ, ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਗੁਆਂਢੀਆਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝੀ ਕਰੋ।
- ਲੋੜ ਦੇ ਸਮਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਫੋਨ, ਈ-ਮੇਲ ਜਾਂ ਟੈਕਸਟ ਦੁਆਰਾ ਇਕ-ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਚੈੱਕ ਕਰਨ ਲਈ ਇਕ ਬੱਡੀ ਸਿਸਟਮ ਸਥਾਪਤ ਕਰੋ।

ਸੂਚਿਤ ਰਹੋ

- ਕੋਵਿਡ -19 ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ, ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਬਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਸਰੋਤਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਏਜੰਸੀ ਔਫ ਕੈਨੇਡਾ, ਅਤੇ ਸੂਬਾਈ, ਟੈਰੀਟੋਰੀਅਲ ਅਤੇ ਮਿਊਂਸਪਲ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਟੀਆਂ ਤੋਂ ਆਪਣੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਖਬਰਾਂ ਦਾ ਮੀਡੀਆ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਿੰਤਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਬ੍ਰੇਕ ਲਵੋ।

ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਦੀ ਸੂਚੀ

ਭੋਜਨ

- ਸੁੱਕਾ ਪਾਸਤਾ ਅਤੇ ਚਾਵਲ





- ☑ ਪਾਸਤਾ ਸੌਸਾਂ
- ☑ ਡੱਬਾਬੰਦ ਸੂਪ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਬੀਨਜ਼
- ☑ ਪੈਂਟ ਫੂਡ

ਹਾਇਜੀਨ

- ☑ ਟੌਇਲਟ ਪੇਪਰ
- ☑ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਹਾਇਜੀਨ ਉਤਪਾਦ
- ☑ ਡਾਇਪਰ
- ☑ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਟਿਸ਼ੂ
- ☑ ਸਾਬਣ
- ☑ ਅਲਕੋਹਲ-ਅਧਾਰਤ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 60% ਅਲਕੋਹਲ ਹੋਵੇ

ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ

- ☑ ਥਰਮਾਮੀਟਰ
- ☑ ਬੁਖਾਰ ਘਟਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ (ਬਾਲਗਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਐਸੀਟਾਮਿਨੋਫਿਨ ਜਾਂ ਆਈਬੂਪ੍ਰੋਫਿਨ)

ਸਫਾਈ

- ☑ ਪੇਪਰ ਟਾਵਲ
- ☑ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਗਾਰਬੇਜ਼ ਬੈਗ
- ☑ ਡਿਸ਼ ਸੋਪ
- ☑ ਲੈਂਡਰੀ ਡਿਟਰਜੈਂਟ
- ☑ ਨਿਯਮਿਤ ਘਰੇਲੂ ਸਫਾਈ ਦੇ ਉਤਪਾਦ
- ☑ ਸਖ਼ਤ-ਸਤਹ ਕੀਟਾਣੂਨਾਸ਼ਕ, ਜਾਂ ਜੇ ਉਪਲਬਧ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਗਾੜ੍ਹਾ (5%) ਤਰਲ ਬਲੀਚ ਅਤੇ ਪਤਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਇਕ ਵੱਖਰਾ ਕੰਟੇਨਰ

ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ:

1-833-784-4397 | canada.ca/coronavirus

ID 11-01-01 / DATE 2020.06.01