



## ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਬਿਮਾਰੀ (ਕੋਵਿਡ-19): ਤਿਆਰ ਰਹੋ ਤੱਥਸ਼ੀਟ

ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਵਿੱਚ ਉਤਪੰਨ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਕੋਸ਼ਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਇੱਥੇ ਘਰ (ਕੋਰੋਨਾ) ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰੀ ਫੈਲਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਵਿਅਕਤੀ ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਤਿਆਰ ਹੋਣ।

### ਅੱਗੇ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ

ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢੋ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਕੋਈ ਮੈਂਬਰ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰੋਗੇ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਹੜਾ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਘਰ ਦੀਆਂ ਸਪਲਾਈਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਹੜੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪ੍ਰਿਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨਾਂ ਨੂੰ ਰੀਨਿਊ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਭਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ

ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ, ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਗੁਆਂਢੀਆਂ ਨਾਲ ਆਪਣੀਆਂ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਲੋੜ ਦੇ ਸਮੇਂ ਫੋਨ, ਈਮੇਲ ਜਾਂ ਟੈਕਸਟ ਦੁਆਰਾ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਚੈਕ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਸਿਸਟਮ ਸਥਾਪਤ ਕਰੋ।

### ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਓ

ਸਪਲਾਈਆਂ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਜੋ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ 'ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਾ ਪਵੇ। ਹਰ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਖਰੀਦਾਰੀ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਗਰੋਸਰੀ ਵਾਲੀ ਕਾਰਟ ਵਿੱਚ 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।

### ਸਪਲਾਈਆਂ:

- ਸੁੱਕਾ ਪਾਸਤਾ ਅਤੇ ਚਾਵਲ
- ਪਾਸਤਾ ਸੈੱਸ
- ਡੱਬਾਬੰਦ ਸੂਪ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਬੀਨਜ਼
- ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦਾ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਸਪਲਾਈਆਂ
- ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਹਾਈਜੀਨ ਦੇ ਉਤਪਾਦ
- ਥਰਮਾਮੀਟਰ
- ਡਾਇਪਰ
- ਸਾਬਣ
- ਅਲਕੋਹਲ-ਅਧਾਰਤ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 60% ਅਲਕੋਹਲ ਹੋਵੇ
- ਬੁਖਾਰ ਘਟਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ (ਬਾਲਗਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਐਸੀਟਾਮਿਨੋਫਿਨ ਜਾਂ ਆਈਬੂਪ੍ਰੋਫਿਨ)
- ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਟਿਸ਼ੂ
- ਟੌਇਲਟ ਪੇਪਰ





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

### ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹੋ ਅਤੇ ਫੈਲਾਅ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰੋ

- ਹਰ ਸਮੇਂ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ
- ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਅਕਸਰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਕੋਸੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 20 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਧੋਵੋ।
- ਆਪਣੀ ਬਾਂਹ ਜਾਂ ਆਸਤੀਨ ਵਿਚ ਛਿੱਕੇ ਜਾਂ ਖੰਘੋ।
- ਹੱਥ ਮਿਲਾਉਣ, ਜੱਫੀ ਪਾਉਣ ਜਾਂ ਚੁੰਮਣ ਦੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਹੱਥ ਹਿਲਾਉਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ।
- ਗੈਰ-ਪੀਕ ਘੰਟਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਜਾਂ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਭੀੜ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਸੰਪਰਕ ਨੂੰ ਘਟਾਓ।
- ਜੇ ਲੋਕ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਕਿ ਬਿਮਾਰ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤਾਂ ਤੱਕ ਘਰ ਰਹਿਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ ਜਦ ਤੱਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਲੱਛਣ ਖਤਮ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤਕ ਘਰ ਰਹੋ ਜਦੋਂ ਤਕ ਲੱਛਣ ਦਿਖਣੇ ਬੰਦ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ। ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਜਾਂ ਸਥਾਨਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਟੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਲੱਛਣ ਦੱਸੋ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦੇਣਗੇ ਕਿ ਅੱਗੇ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ।
- 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।

### ਸੂਚਿਤ ਰਹੋ

ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ:

1-833-784-4397

[canada.ca/coronavirus](https://canada.ca/coronavirus)