



ਕਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਬਿਮਾਰੀ (ਕੋਵਿਡ- 19)

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

ਕੈਨੇਡਾ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਅਤੇ ਫੈਲਾਅ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਕੁਝ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਉਪਾਅ ਕੀਤੇ ਹਨ। ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਆਉਣ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਦੇ ਕੈਨੇਡਾ ਔਰਡਰ (ਕੁਆਰਨਟੀਨ, ਆਈਸੋਲੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਬੰਦਸ਼ਾਂ) ਦੇ ਅਧੀਨ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ **14 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਕਰਨਾ, ਬੇਨਤੀ ਅਨੁਸਾਰ ਸੰਪਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਅਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨੀ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ।**

ਇਸ ਔਰਡਰ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਪਾਲਣਾ ਪੜਤਾਲ ਅਤੇ ਐਨਫੋਰਸਮੈਂਟ ਦੇ ਅਧੀਨ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਉਲੰਘਣਾ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਫੈਸਿਲਟੀ ਵਿੱਚ ਭੇਜਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਜੁਰਮਾਨੇ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਕੈਦ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਹ ਛੋਟ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਕੁਝ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਕੁਝ ਸੂਬਿਆਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀਆਂ ਵੱਖੋ ਵੱਖਰੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਦਾਖਲੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
(ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਪ੍ਰਾਂਤ ਦੇ ਕੁਝ ਖੇਤਰਾਂ ਤੱਕ ਸੀਮਤ ਪਹੁੰਚ, ਆਦਿ)

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਸ ਹੈੱਡਆਊਟ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਸੁਬਾਈ ਜਾਂ ਖੇਤਰੀ ਵੈਬਸਾਈਟਾਂ ਵੇਖੋ

ਲਾਜ਼ਮੀ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਤੋਂ ਛੋਟ ਵਾਲੇ ਲੋਕ

ਔਰਡਰ ਵਿਚ ਪਛਾਣੇ ਗਏ ਕੁਝ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਵੇਲੇ ਆਦੇਸ਼ ਦੀ ਲਾਜ਼ਮੀ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਜ਼ਰੂਰਤ ਤੋਂ ਛੋਟ ਹੈ। ਛੋਟ ਨੂੰ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਹਰ ਇੱਕ ਦਾਖਲੇ ਲਈ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।

ਜਿਹੜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿਚ ਜਹਾਜ਼ ਰਾਹੀਂ ਦਾਖਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨੈਗੇਟਿਵ ਟੈਸਟ ਰਿਜ਼ਲਟ ਦਾ ਸਬੂਤ ਦੇਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਵੇਗੀ, ਉਹ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਤੋਂ 14 ਦਿਨ ਤੱਕ ਕੋਵਿਡ-19 ਮੌਲਿਕਿਉਲਰ ਟੈਸਟ ਦਾ ਰਿਜ਼ਲਟ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ ਤੇ ਰੱਖਣ।





ਇਹ ਛੋਟ ਕਿਸੇ ਵੀ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਤੇ ਲਾਗੂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਜਿਸ ਦੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਆਸਾਰ ਅਤੇ ਲੱਛਣ ਹੋਣ।

ਜੇ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਹਨ (ਹੈਂਡਆਉਟ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਦੇਖੋ), ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਬੌਰਡਰ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਅਫਸਰ ਜਾਂ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਅਫਸਰ ਨੂੰ ਦੱਸਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜੋ ਵਾਧੂ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਦੇਵੇਗਾ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ 14 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਅਲਗਾਅ ਰੱਖਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਪਛਾਣ ਇਕ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਜੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਤੋਂ ਛੋਟ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜੇ ਵੀ ਇਹ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ:

ਜਨਤਕ ਸੈਟਿੰਗਾਂ ਵਿਚ ਨੌਨ-ਮੈਡੀਕਲ ਮਾਸਕ ਪਾਓ ਜੇ 2 ਮੀਟਰ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਨਹੀਂ ਰੱਖੀ ਜਾ ਸਕਦੀ, ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਨਿਜੀ ਇਨਡੋਰ ਸਥਾਨ ਸਾਂਝੇ ਕਰਨ ਸਮੇਂ।

ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਆਸਾਰਾਂ ਅਤੇ ਲੱਛਣਾਂ ਲਈ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਨਿਰੰਤਰ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰੋ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਹਰ ਵਾਰ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਦੁਬਾਰਾ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਤੇ 14 ਦਿਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਉਸ ਖੇਤਰ ਦੀਆਂ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦਾ ਆਦਰ ਕਰੋ ਜਿਥੇ ਤੁਸੀਂ ਯਾਤਰਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਦੇ ਰੇਕਥਾਮ ਉਪਾਵਾਂ ਦਾ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ

ਹਰ ਵਾਰ 14 ਦਿਨਾਂ ਲਈ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿਚ ਦਾਖਲ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਦੇ ਹੋ:

- ਨਵੀਂ ਜਾਂ ਵਿਗੜ ਰਹੀ ਖੰਘ
- ਸਾਹ ਚੜਨਾ / ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ
- ਬੁਖਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ, ਕੰਬਣੀਆਂ, ਜਾਂ 38°C ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਬੁਖਾਰ
- ਚਮੜੀ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਜਾਂ ਧੱਫੜ (ਬੱਚਿਆਂ ਵਿਚ)
- ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਦਰਦ, ਥਕਾਵਟ, ਜਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰੀ
- ਗੰਧ ਜਾਂ ਸਵਾਦ ਦੀ ਨਵੀਂ ਹਾਨੀ
- ਸਿਰਦਰਦ
- ਹੈਸਟਰੋਇੰਟਸਟਾਈਨਲ ਲੱਛਣ ਜਿਵੇਂ ਪੇਟ ਦਰਦ, ਦਸਤ, ਉਲਟੀਆਂ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ



ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਕਰਨਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ:

- ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਅਲੱਗ ਕਰਨਾ;
- ਉਸ ਸੂਬੇ ਜਾਂ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਦੀ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਿਟੀ ਦੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਸਥਿਤ ਹੋ (ਹੇਠਾਂ ਸੰਪਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵੇਖੋ);
- ਜੇ ਕੰਮ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਯਾਤਰਾ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹੋਰ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ

ਯਾਤਰਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਸੰਭਾਵਤ ਐਕਸਪੋਜ਼ਰ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ (ਅਰਥਾਤ ਉਡਾਨਾਂ, ਕਰੂਜ਼ ਸ਼ਿੱਪਾਂ, ਪਬਲਿਕ ਟ੍ਰਾਂਜ਼ਿਟ, ਆਦਿ) canada.ca/en/public-health/services/diseases/2019-novel-coronavirus-infection/latest-travel-health-advice/exposure-flights-cruise-ships-mass-gatherings.html ਤੇ ਜਾਓ।

ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਵੱਧੇ ਐਕਸਪੋਜ਼ਰ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਜਿਆਦਾ ਗੰਭੀਰ ਨਤੀਜਿਆਂ ਲਈ ਜੋਖਮ ਦੇ ਕਾਰਕਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, canada.ca/en/public-health/services/diseases/2019-novel-coronavirus-infection/prevention-risks.html ਤੇ ਜਾਓ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਹੋ,

ICON	ICON	ICON	ICON	ICON
ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਟਰੇਸਿੰਗ ਐਪ (COVID Alert) ਨੂੰ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰੋ ਅਤੇ ਵਰਤੋ।	ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਆਪਣਾ ਸੰਪਰਕ ਸੀਮਤ ਕਰੋ, ਖਾਸਕਰ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ।	ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ 20 ਸੈਕੰਡ ਲਈ ਧੋਵੋ ਜਾਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 60% ਅਲਕੋਹਲ ਵਾਲੇ ਅਲਕੋਹਲ-ਅਧਾਰਤ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।	ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।	ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਖੰਘਦੇ ਜਾਂ ਛਿੱਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਨੱਕ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਬਾਂਹ ਨਾਲ ਢੱਕੋ।



ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਅਥੌਰਟੀਜ਼

ਪ੍ਰੋਵਿੰਸ ਅਤੇ ਟੈਰਿਟਰੀਜ਼	ਟੈਲੀਫੋਨ ਨੰਬਰ	ਵੈਬਸਾਈਟ
ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ	811	www.bccdc.ca/covid19
ਐਲਬਰਟਾ	811	www.myhealth.alberta.ca
ਸਸਕੈਚਵਨ	811	www.saskhealthauthority.ca
ਮੈਨੀਟੋਬਾ	1-866-626-4862	https://manitoba.ca/covid19/restartmb/prs/orders/index.html#current https://www.youtube.com/user/ManitobaGovernment
ਓਨਟਾਰੀਓ	1-866-797-0000	www.ontario.ca/coronavirus
ਕਿਊਬੈਕ	1-877-644-4545	www.quebec.ca/en/coronavirus
ਨਿਊ ਬ੍ਰੰਜਵਿਕ	811	www.gnb.ca/publichealth
ਨੋਵਾ ਸਕੋਸ਼ੀਆ	811	www.novascotia.ca/coronavirus/
ਪ੍ਰਿੰਸ ਐਡਵਰਡ ਅਇਲੈਂਡ	811	www.princeedwardisland.ca/covid19
ਨਿਊਫਾਊਂਡਲੈਂਡ ਅਤੇ ਲੈਬਰਾਡੌਰ	811 or 1-888-709-2929	www.gov.nl.ca/covid-19
ਨੂਨਾਵੂਟ	1-867-975-5772	www.gov.nu.ca/health
ਨੌਰਥਵੈਸਟ ਟੈਰਿਟਰੀਜ਼	811	www.gov.nt.ca/covid-19/
ਯੂਕੌਨ	811	www.yukon.ca/covid-19

ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ 1-833-784-4397 www.canada.ca/coronavirus