



ਕਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਬਿਮਾਰੀ (ਕੋਵਿਡ- 19)

ਯਾਤਰੀਆਂ ਲਈ ਲਾਜ਼ਮੀ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਜੋ ਹਵਾਈ ਜਹਾਜ਼ ਦੁਆਰਾ ਆ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰਤਿਬੱਧਿਤ ਹਨ

ਕੈਨੇਡਾ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਕੋਵਿਡ-19 ਅਤੇ ਵੇਰਿਐਂਟਾਂ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਅਤੇ ਫੈਲਾਅ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਕੁਝ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਉਪਾਅ ਲਾਗੂ ਕੀਤੇ ਹਨ। ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਆਉਣ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਦੇ ਕੈਨੇਡਾ ਔਰਡਰ (ਕੁਆਰਨਟੀਨ, ਅਲਗਾਅ ਅਤੇ ਹੋਰ ਬੰਦਸ਼ਾਂ) ਦੇ ਅਧੀਨ ਤੁਹਾਨੂੰ 14 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਕਰਨਾ, ਸੰਪਰਕ ਦੀ ਸਹੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਯੋਜਨਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਅਪਣੇ ਅਸਾਰਾਂ ਅਤੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨੀ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ।

ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਏਜੰਸੀ ਅਵ ਕੈਨੇਡਾ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨ ਲਈ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੇਗੀ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਉਪਾਵਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਗਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਹੀ ਹੈ। ਗਲਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਐਕਟ ਦੇ ਅਧੀਨ ਇੱਕ ਜੁਰਮ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ/ਤੁਹਾਨੂੰ

- ਸਕੀਨਿੰਗ ਅਫਸਰ ਜਾਂ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਅਫਸਰ ਦੁਆਰਾ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪਣੀ ਆਮਦ ਦੇ ਦਿਨ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਕੇ **ਬਿਨਾਂ ਦੇਰੀ ਕੀਤੇ 14 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਕੁਆਰੰਟੀਨ** ਕਰਨਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ
 - ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਪੌਜ਼ਿਟਿਵ ਮੌਲੀਕਿਊਲਰ ਟੈਸਟ ਹੋਣ ਦਾ ਸਬੂਤ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਕੈਨੇਡਾ ਪਹੁੰਚਣ ਤੋਂ 14 ਤੋਂ 90 ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ, ਤਾਂ ਸਿੱਧੇ ਆਪਣੇ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਵਾਲੇ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਜਾਓ ਅਤੇ ਪੂਰੇ 14 ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਅਵਧੀ ਲਈ ਉਥੇ ਰਹੋ
- **ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਅਫਸਰ ਦੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਦੇ ਤਹਿਤ**
 - ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਦੋ ਮੌਲੀਕਿਊਲਰ ਟੈਸਟ **ਕਰਵਾਉਣੇ** ਲਾਜ਼ਮੀ ਹਨ
 - ਜਿਸ ਦਿਨ ਤੁਸੀਂ ਪਹੁੰਚਦੇ ਹੋ ਏਅਰਪੋਰਟ 'ਤੇ ਪਹਿਲਾ ਕੋਵਿਡ-19 ਮੌਲੀਕਿਊਲਰ ਟੈਸਟ **ਕਰਵਾਓ**। ਏਅਰਪੋਰਟ 'ਤੇ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਅਫਸਰ ਦੁਆਰਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਖਾਸ ਦਿਸ਼ਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰੋ
 - 8ਵੇਂ ਦਿਨ ਵਰਤਣ ਲਈ ਏਅਰਪੋਰਟ 'ਤੇ ਇਕ ਕੋਵਿਡ-19 ਟੈਸਟ **ਕਿੱਟ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ**
 - ਆਪਣੀ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਅਵਧੀ ਦੇ 8ਵੇਂ ਦਿਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸਵੈ-ਪ੍ਰਬੰਧਿਤ ਕਿੱਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਦੂਜਾ ਟੈਸਟ **ਕਰੋ***
- **ਏਅਰਪੋਰਟ ਤੋਂ ਸਿੱਧੇ ਆਪਣੀ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਬੁੱਕ ਕੀਤੀ ਸਰਕਾਰੀ-ਅਧਿਕਾਰਤ ਰਿਹਾਇਸ਼ (ਹੋਟਲ) ਤੇ ਜਾਓ।**
 - ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨਿੱਜੀ ਵਾਹਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇ ਇਹ ਏਅਰਪੋਰਟ ਪਾਰਕਿੰਗ ਵਿਚ ਖੜਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪੈਦਲ ਜਾਣ ਦੀ ਦੂਰੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੈ, ਜਾਂ ਸਰਕਾਰੀ ਅਧਿਕਾਰਤ ਹੋਟਲਾਂ ਲਈ ਇਕ ਮਨੋਨੀਤ ਸ਼ਟਲ
- **ਤਾਂ ਤਕ ਉੱਥੇ ਰਹੋ** ਜਦੋਂ ਤਕ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਗਮਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਾਲੇ ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ।



- ਜੇ ਆਗਮਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਾਲੇ ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਨੈਗੇਟਿਵ ਹੈ, ਤਾਂ ਹੋਟਲ ਤੋਂ ਚੈਕ-ਆਉਟ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਿੱਧੇ ਆਪਣੀ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਜਾਓ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਬਲਿਕ ਟ੍ਰਾਂਸਪੋਰਟੇਸ਼ਨ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਏਅਰਕ੍ਰਾਫਟ, ਬੱਸ, ਰੇਲ, ਸਬਵੇਅ, ਟੈਕਸੀ, ਜਾਂ ਰਾਈਡ-ਸ਼ੇਅਰ ਸੇਵਾ) ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਹਰ ਸਮੇਂ ਇੱਕ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ ਕਰੋ
- ਜੇ ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਪੌਜ਼ਿਟਿਵ, ਅਯੋਗ, ਜਾਂ ਅਣਮਿੱਥਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਕ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਅਫ਼ਸਰ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਦੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਸਰਕਾਰੀ ਅਧਿਕਾਰਤ ਹੋਟਲ ਪਹੁੰਚਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 48 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅੰਦਰ ਆਪਣੀ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚਣ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ।
 - ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਲਈ ArriveCAN ਦੇ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਸੀ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਆਮਦ ਨੂੰ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਲਈ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ
 - ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਲਈ ArriveCAN ਦੇ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਾਰਨ ਕਰਕੇ ArriveCAN ਦੁਆਰਾ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਮਦ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਲਈ 1-833-641-0343 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਨਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ
 - ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਸਵੈ-ਮੁਲਾਂਕਣ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਆਪਣੀ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਦੀ ਸਮਾਪਤੀ ਤੱਕ ਜਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਰਿਪੋਰਟਿੰਗ ਤੱਕ ਵੀ ਕਰਨੀ ਪਵੇਗੀ

ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਆਗਮਨ 'ਤੇ ਟੈਸਟ ਦੇ ਨੈਗੇਟਿਵ ਨਤੀਜੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ:

- ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਪਏਗਾ। ਤੁਹਾਡੀ ਕੁਆਰੰਟੀਨ 14ਵੇਂ ਦਿਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੇਵਲ ਤਾਂ ਖ਼ਤਮ ਹੋਵੇਗੀ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ 8ਵੇਂ ਦਿਨ ਦੇ ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਨੈਗੇਟਿਵ ਆਉਂਦਾ ਹੈ
- ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ 8ਵੇਂ ਦਿਨ ਦੇ ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਪੌਜ਼ਿਟਿਵ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਈਸੋਲੇਸ਼ਨ ਵਿਚ ਰਹੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ 8ਵੇਂ ਦਿਨ ਦੇ ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਪੌਜ਼ਿਟਿਵ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਜਿਸ ਦਿਨ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡਾ 8ਵੇਂ ਦਿਨ ਦਾ ਟੈਸਟ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ ਉਸ ਦਿਨ ਤੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਧੂ 14 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਆਈਸੋਲੇਟ ਕਰਨਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ
- ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਅਫ਼ਸਰਾਂ ਜਾਂ ਪੀਸ ਅਫ਼ਸਰਾਂ ਦੀਆਂ ਕਾਲਾਂ ਜਾਂ ਵਿਜ਼ਿਟਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇਣਾ ਪਏਗਾ
- ਆਪਣੇ ਸਾਰੇ ਯਾਤਰਾ-ਸੰਬੰਧੀ ਕੋਵਿਡ-19 ਮੌਲੀਕਿਊਲਰ ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੀ ਕਾਪੀ ਰੱਖਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਅਵਧੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਇਹ ਸਬੂਤ ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਸਰਕਾਰ ਜਾਂ ਪ੍ਰੋਵਿੰਸ਼ੀਅਲ ਜਾਂ ਖੇਤਰੀ ਸਰਕਾਰੀ ਅਫ਼ਸਰ ਜਾਂ ਸਥਾਨਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਟੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

*ਕੁਝ ਯਾਤਰੀ ਜੋ ਕੈਲਗਰੀ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਹਵਾਈ ਅੱਡੇ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚਣਗੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਕ ਫਾਰਮੇਸੀ ਵਿਚ ਦੂਜਾ ਕੋਵਿਡ-19 ਮੌਲੀਕਿਊਲਰ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਵੇਗੀ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਏਅਰਪੋਰਟ 'ਤੇ ਦੂਜੇ ਟੈਸਟ ਬਾਰੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਦਿਸ਼ਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣਗੇ।

ਟ੍ਰਾਂਜ਼ਿਟ ਵਿਚ ਹੁੰਦਿਆਂ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਉਪਾਅ

- ਟ੍ਰਾਂਜ਼ਿਟ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ, ਚੰਗੀ ਫਿਟਿੰਗ ਵਾਲਾ ਨੌਨ-ਮੈਡੀਕਲ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨੋ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਵਾਹਨ ਵਿਚ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਜਾਂ ਸਿਰਫ ਉਨ੍ਹਾਂ ਹੀ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਯਾਤਰਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਏ ਹੋ
- ਜਦੋਂ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ 2 ਮੀਟਰ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਰੱਖੋ
- ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਤਹਾਂ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਬਚੋ

ਜੇ ਡਰਾਈਵਿੰਗ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ:

- ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਵਾਹਨ ਵਿਚ ਰਹੋ: ਗੈਸ ਲਈ ਪੰਪ ਤੇ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਖਾਣੇ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਡਰਾਈਵ ਥਰੂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ
- ਰੁਕਣ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ



ਨਿਰਧਾਰਤ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਫੈਸਿਲਟੀਆਂ ਲਈ ਰੈਫਰਲ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਅਫਸਰ ਦੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਫੈਸਿਲਟੀ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਢੁਕਵੀਂ ਥਾਂ 'ਤੇ ਦਾਖਲ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜੇ:

- ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਟੈਸਟ ਨਹੀਂ ਕਰਵਾਉਂਦੇ
- ਤੁਸੀਂ ਸਰਕਾਰੀ ਅਧਿਕਾਰਤ ਹੋਟਲ 'ਤੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋਏ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਆਸਾਰ ਅਤੇ ਲੱਛਣ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹੋ
- ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇਕ ਮੁਨਾਸਬ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਯੋਜਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੀ ਆਮਦ 'ਤੇ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਟੈਸਟ ਕੋਵਿਡ-19 ਲਈ ਪੌਜ਼ਿਟਿਵ ਹੈ

ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਲਈ ਇੱਕ ਢੁਕਵੀਂ ਜਗ੍ਹਾ ਹੋਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ:

- ਤੁਸੀਂ 14 ਦਿਨਾਂ ਜਾਂ ਸੰਭਵ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ
- **ਤੁਹਾਡਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ ਜੋ:**
 - 65 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਹਨ
 - ਅੰਡਰਲਾਈਗ ਮੈਡੀਕਲ ਹਾਲਤਾਂ ਵਾਲੇ ਹਨ
 - ਕਮਜ਼ੋਰ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਵਾਲੇ ਹਨ
 - ਕਿਸੇ ਫੈਸਿਲਟੀ, ਘਰ ਜਾਂ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਕੰਮ ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਉਹ ਆਬਾਦੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਜੋ ਵੱਧ ਜ਼ਖਮ 'ਤੇ ਹਨ, ਜਿਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:
 - ਨਰਸਾਂ, ਡਾਕਟਰ, ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ, ਪਰਸਨਲ ਸਪੋਰਟ ਵਰਕਰ, ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕਰ
 - ਫਸਟ ਰਿਸਪੌਂਡਰਜ਼, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੈਰਾਮੈਡਿਕਸ
 - ਸਫਾਈ ਅਤੇ ਰੱਖ-ਰਖਾਅ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਸਟਾਫ, ਰਿਸੈਪਸ਼ਨਿਸਟਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਬੰਧਕੀ ਸਟਾਫ, ਫੂਡ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਸਟਾਫ, ਵਲੰਟੀਅਰ, ਲੱਗ-ਟਰਮ ਕੇਅਰ ਫੈਸਿਲਟੀਆਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਵਿਜ਼ਿਟਰ
- ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਤੋਂ **ਬਚ ਸਕੋ** ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਯਾਤਰਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ
- ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ ਬੈਡਰੂਮ **ਲੈ ਸਕੋ** ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਯਾਤਰਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ
- ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਨੂੰ ਛੱਡੇ ਬਿਨਾਂ ਪਾਣੀ, ਭੋਜਨ, ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਹੀਟ ਸਮੇਤ, ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਤੱਕ **ਪਹੁੰਚ ਹੋਵੇ**
- **ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਸਮੂਹਿਕ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਰਹੋਗੇ।**
ਸਮੂਹਿਕ ਰਹਿਣ ਦੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:
 - ਸੈਲਟਰ, ਗਰੁੱਪ ਹੋਮ, ਗਰੁੱਪ ਰੈਜ਼ੀਡੈਂਸ, ਹੋਸਟਲ, ਇੰਡਸਟ੍ਰੀਅਲ ਕੈਂਪ, ਕੰਸਟ੍ਰਕਸ਼ਨ ਟ੍ਰੇਲਰ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਗਰੁੱਪ ਸੈਟਿੰਗਾਂ
 - ਇੱਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਰੈਜ਼ੀਡੈਂਸ (ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਨੁਮਤੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਲੈਂਦੇ)
 - ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਅਪਾਰਟਮੈਂਟ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕਰਦੇ ਹੋ
 - ਇੱਕ ਵੱਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਇੱਕ ਸਾਂਝਾ ਘਰ
 - ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਅਜਿਹੇ ਲੋਕ ਜਿਹਨਾਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਰਹਿਣ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਸਾਂਝੀ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਯਾਤਰਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ



ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਸਮੇਂ

- ਸਕੀਨਿੰਗ ਅਫਸਰਾਂ ਜਾਂ ਲੈਂ ਇੰਫੋਰਸਮੈਂਟ ਦੀਆਂ ਕਾਲਾਂ ਜਾਂ ਵਿਜ਼ਿਟਾਂ ਦਾ **ਜਵਾਬ ਦਿਓ**। ਕਾਲ GOV-GOUV CANADA ਵਲੋਂ ਹੋਵੇਗੀ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕਾਲ ਡਿਸਪਲੇਅ ਤੇ 1-888-336-7735 ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਦਿਖਾਈ ਦਏਗੀ। ਸਕੀਨਿੰਗ ਅਫਸਰਾਂ ਅਤੇ ਲੈਂ ਇੰਫੋਰਸਮੈਂਟ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਪਛਾਣ ਦਿਖਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਮ ਨਾਲ ਪੁੱਛਣਗੇ।
- ਆਪਣੇ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਵਾਲੇ ਸਥਾਨ ਤੋਂ ਤਦ ਤੱਕ **ਨਾ ਜਾਓ** ਜਦੋਂ ਤਕ ਇਹ ਜਾਨ ਨੂੰ ਖ਼ਤਰੇ ਵਿੱਚ ਪਾਉਣ ਵਾਲੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ, ਜ਼ਰੂਰੀ ਮੈਡੀਕਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਜਾਂ ਇਲਾਜ ਜਾਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਮੈਲਿਕਿਊਲਰ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਜਾਣ ਲਈ, ਜਾਂ ਇਹ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਅਫਸਰ ਦੁਆਰਾ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਅਧਿਕਾਰਤ ਨਾ ਹੋਵੇ।
- **ਸਿਰਫ** ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਬਾਹਰੀ ਥਾਂਵਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਬਾਲਕਨੀ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਅਫਸਰ ਦੁਆਰਾ ਲੋੜੀਂਦੇ ਕੋਈ ਵੀ ਸਿਹਤ ਮੁਲਾਂਕਣ **ਕਰਵਾਓ**।
- ਪਰਿਵਾਰ, ਦੋਸਤਾਂ ਜਾਂ ਹੋਰ ਮਹਿਮਾਨਾਂ ਨੂੰ ਮੁਲਾਕਾਤ ਲਈ **ਨਾ ਬੁਲਾਓ**; ਅੰਦਰ ਜਾਂ ਬਾਹਰ। ਭੋਜਨ, ਗਰੋਸਰੀ, ਜਾਂ ਹੋਰ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ, ਸੰਪਰਕ-ਰਹਿਤ ਡਲਿਵਰੀ ਦੁਆਰਾ ਤੁਹਾਡੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਤੇ ਛੱਡੀਆਂ ਜਾਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਲੈਂਬੀਆਂ, ਕੋਰਟਯਾਰਡ, ਰੈਸਟੋਰੈਂਟਾਂ, ਜਿੰਮਾਂ ਜਾਂ ਪੂਲਾਂ ਵਰਗੀਆਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਥਾਂਵਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ **ਨਾ** ਕਰੋ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੋਫੇ, ਅਪਾਰਟਮੈਂਟ ਬਿਲਡਿੰਗ ਜਾਂ ਹੋਟਲ ਵਿੱਚ ਹੋ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ 14 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ

ਹੇਠ ਲਿਖਤ ਲੱਛਣ ਕੋਵਿਡ-19 ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਹਨ:

- 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 ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਜਾਂ ਧੱਫੜ (ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ)
- ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਦਰਦ, ਥਕਾਵਟ, ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ਰੰਧ ਜਾਂ ਸਵਾਦ ਦੀ ਨਵੀਂ ਹਾਨੀ
- ਸਿਰਦਰਦ
- ਗੈਸਟਰੋਇੰਟਸਟਾਈਨਲ ਲੱਛਣ ਜਿਵੇਂ ਪੇਟ ਦਰਦ, ਦਸਤ ਜਾਂ ਉਲਟੀਆਂ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ -19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਹੋਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੌਜ਼ਿਟਿਵ ਕੋਵਿਡ-19 ਮੈਲਿਕਿਊਲਰ ਟੈਸਟ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ **ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ**:

- ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ 14 ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਮਿਆਦ ਲਈ ਅਲੱਗ ਕਰੋ ਜੇ ਉਸ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਦਾ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਲੱਛਣ ਵਿਕਸਤ ਕੀਤੇ।
- ਸਥਾਨਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਟੀ ਦੀਆਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ (ਹੇਠਾਂ ਦੇਖੋ)।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਦੇ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਪਾਲਣਾ ਤਸਦੀਕ ਅਤੇ ਇਨਫੋਰਸਮੈਂਟ ਦੇ ਅਧੀਨ ਹੈ

ਤੁਹਾਡੀ 14-ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੀ ਅਨੁਪਾਲਨ ਦੀ ਤਸਦੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ 1-888-336-735 ਤੋਂ ਕਾਲ



ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ ਅਤੇ ਇੱਕ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਅਫ਼ਸਰ ਜਾਂ ਲੋ ਇਨਫੋਰਸਮੈਂਟ ਦੁਆਰਾ ਵਿਜ਼ਿਟ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਲਈ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਰਿਕਾਰਡ ਕੀਤੇ ਸੰਦੇਸ਼ ਅਤੇ ਈਮੇਲ ਰੀਮਾਈਂਡਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣਗੇ।

ਜੇ ਲੋਕ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਫੈਸਿਲਟੀ ਵਿੱਚ ਭੇਜਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੁਰਮਾਨੇ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ/ਜਾਂ ਜੇਲ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।

- ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ 14 ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਅਵਧੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਬਾਈ ਜਾਂ ਖੇਤਰੀ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਵੀ ਸੰਪਰਕ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਜੇ ਫੈਡਰਲ ਅਤੇ ਸੁਬਾਈ ਜਾਂ ਖੇਤਰੀ ਦਿਸ਼ਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਵੱਖਰੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਸਖਤ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਅਥੌਰਟੀਜ਼

ਪ੍ਰੋਵਿੰਸ ਅਤੇ ਟੈਰਿਟਰੀਜ਼	ਟੈਲੀਫੋਨ ਨੰਬਰ	ਵੈਬਸਾਇਟ
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 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 ਆਇਲੈਂਡ	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