



PENDJABI / PUNJABI

## ਕਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਰੋਗ (ਕੋਵਿਡ -19)

ਕੈਨੇਡਾ ਵਿਚ ਜ਼ਮੀਨੀ, ਹਵਾਈ ਅਤੇ ਜਲ ਮਾਰਗ ਰਾਹੀਂ ਆ ਰਹੇ ਬਿਨਾਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਬਿਨਾਂ ਵੈਕਸੀਨ ਵਾਲੇ ਯਾਤਰੀਆਂ ਲਈ ਲਾਜ਼ਮੀ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ

ਕੈਨੇਡਾ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਅਤੇ ਇਸ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿਚ ਦਾਖਲੇ ਅਤੇ ਪਸਾਰ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਐਕਟ ਅਧੀਨ ਐਮਰਜੰਸੀ ਕਦਮ ਲਾਗੂ ਕੀਤੇ ਹਨ। ਲੱਛਣ ਵਿਕਸਤ ਹੋਣ ਵਿਚ 14 ਦਿਨ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਵਾਇਰਸ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ *ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਆਉਣ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਕੈਨੇਡਾ ਔਰਡਰ (ਕੁਆਰੰਟੀਨ, ਆਈਸੋਲੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਬੰਦਸ਼ਾਂ)* ਅਧੀਨ ਉਠਾਏ ਕਦਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

ਲਾਜ਼ਮੀ ਕੁਆਰੰਟੀਨ		
ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ ਤੇ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:		
ਕੁਆਰੰਟੀਨ	ਨਿਰਦੇਸ਼ ਅਨੁਸਾਰ ਕੋਵਿਡ-19 ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਓ	ਨਜ਼ਰ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰੋ
<ul style="list-style-type: none"> <li>ਸਿੱਧਾ ਆਪਣੇ ਯੋਗ ਸਥਾਨ ਤੇ ਜਾਓ ਅਤੇ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 14 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿਸੇ ਸਕਰੀਨਿੰਗ ਅਫਸਰ ਜਾਂ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਅਫਸਰ ਵੱਲੋਂ ਆਦੇਸ਼ ਹੈ।</li> <li>ਤੁਹਾਡਾ ਕੁਆਰੰਟੀਨ 14ਵੇਂ ਦਿਨ ਸਿਰਫ਼ ਤਦ ਹੀ ਖਤਮ ਹੋਵੇਗਾ, ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਾ ਹੋਏ ਅਤੇ ਲੋੜੀਂਦੇ ਟੈਸਟਾਂ ਵਿਚੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਟੈਸਟ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ।</li> <li>ਜੇ ਲੋੜੀਂਦੇ ਟੈਸਟਾਂ ਵਿਚੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਟੈਸਟ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਵਾਧੂ 10 ਦਿਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਆਈਸੋਲੇਟ ਕਰੋ ਅਤੇ ਨੀਚੇ ਦਿਤੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।</li> </ul> <p>ਜਲ ਮਾਰਗ ਰਾਹੀਂ ਆ ਰਹੇ ਹੋ:</p> <p>14ਵੇਂ ਦਿਨ ਬਾਦ ਤੁਹਾਡਾ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਤਦ ਹੀ ਖਤਮ ਹੋਵੇਗਾ, ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚ ਲੱਛਣ ਨਾ ਹੋਏ।</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿਚ ਆਮਦ ਤੋਂ 14—180 ਪਹਿਲਾਂ ਆਏ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਟੈਸਟ ਦਾ ਸਬੂਤ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਅਨੁਸਾਰ (ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਲਈ ਵੱਖਰਾ ਪਰਚਾ ਦੇਖੋ) <b>ਕੋਵਿਡ-19 ਮੌਲਿਊਕੁਲਰ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਓ।</b></li> <li>ਆਪਣੇ ਟਰੈਵਲ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ <b>ਕੋਵਿਡ-19 ਮੌਲਿਊਕੁਲਰ ਟੈਸਟ ਰਿਜ਼ਲਟਾਂ ਦੀ ਇਕ ਕਾਪੀ</b> ਆਪਣੇ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਦੇ ਅੰਤ ਤੱਕ <b>ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਰੱਖੋ।</b></li> <li>ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਪੀਰੀਅਡ ਦੌਰਾਨ ਕੈਨੇਡਾ ਸਰਕਾਰ ਜਾਂ ਸੁਬੇ ਜਾਂ ਟੈਰਟਰੀ ਦੀ ਸਰਕਾਰ, ਜਾਂ ਲੋਕਲ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਅਥੌਰਿਟੀ ਮੰਗਦੀ ਹੈ ਤਾਂ <b>ਆਪਣੇ ਟੈਸਟ ਰਿਜ਼ਲਟ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ।</b></li> </ul> <p>ਜਲ ਮਾਰਗ ਰਾਹੀਂ ਆ ਰਹੇ ਹੋ:</p> <p>ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਮਦ ਮੌਕੇ ਅਤੇ 8ਵੇਂ ਦਿਨ ਕੋਵਿਡ-19 ਮੌਲਿਊਕੁਲਰ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ।</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>ਆਪਣੇ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਸਥਾਨ ਤੇ ਪਹੁੰਚਣ ਤੋਂ 48 ਘੰਟੇ ਦੇ ਅੰਦਰ</b> ਅਰਾਈਵਕੈਨ ਐਪ (ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿਚ ਦਾਖਲੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਰਾਈਵਕੈਨ ਵਰਤਿਆ ਸੀ) ਜਾਂ 1-833-641-0343 ( ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਰਾਈਵਕੈਨ ਨਹੀਂ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ਵਰਤ ਸਕਦੇ) ਤੇ <b>ਰਿਪੋਰਟ ਕਰੋ।</b></li> <li>ਅਰਾਈਵਕੈਨ ਤੇ ਜਾਂ 1-833-641-0343 ਤੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਸੰਕੇਤਾਂ ਅਤੇ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ <b>ਸਿਹਤ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰੋ।</b></li> <li>ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ <b>ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖੋ।</b></li> </ul>





**ਆਪਣੇ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਲਈ ਯੋਗ ਸਥਾਨ ਵੱਲ ਜਾਂਦੇ ਵਕਤ ਇਨ੍ਹਾਂ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਕਦਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ**

- ਆਪਣੇ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਵਾਲੇ ਸਥਾਨ ਤੇ ਜਾਣ ਲਈ **ਤੁਸੀਂ ਪਬਲਿਕ ਟਰਾਂਸਪੋਰਟੇਸ਼ਨ** (ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ ਏਅਰਕਰਾਫਟ, ਬੱਸ, ਟਰੇਨ, ਸਬਵੇ, ਟੈਕਸੀ ਜਾਂ ਰਾਈਡ-ਸ਼ੇਅਰਿੰਗ ਸਰਵਿਸ) **ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ**, ਪਰ ਜਿਥੇ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਘੱਟੋ ਘੱਟ 2 ਮੀਟਰ ਦਾ ਫਾਸਲਾ ਰੱਖੋ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨਿੱਜੀ ਗੱਡੀ ਵਿਚ ਇਕੱਲੇ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਠੇ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿਚ ਆਏ, ਸਫਰ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਤਾਂ **ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਬਣਿਆ ਅਤੇ ਚਿਹਰੇ ਤੇ ਫਿੱਟ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਕੇ ਰੱਖੋ**।
- **ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਬਚੋ** ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ **ਵਾਰ ਵਾਰ ਸਾਫ ਕਰੋ**।
- ਜੇ **ਡਰਾਇਵ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਰਾਹ ਵਿਚ ਰੁਕਣ ਤੋਂ ਬਚੋ** ਅਤੇ ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕੇ, **ਗੱਡੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਰਹੋ**: ਗੈਸ ਲੈਣ ਵੇਲੇ ਪੰਪ ਤੇ ਹੀ ਪੈ ਕਰੋ ਅਤੇ ਜੇ ਖਾਣ ਲਈ ਕੁੱਝ ਲੈਣਾ ਹੈ ਤਾਂ ਡਰਾਈਵ-ਥੂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

**ਚੇਤਾਵਨੀ:** ਇਸ ਔਰਡਰ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਪਾਲਣਾ ਨਿਗਰਾਨੀ, ਵੈਰੀਫਿਕੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਇਨਫੋਰਸਮੈਂਟ ਦੇ ਅਧੀਨ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਸੁਵਿਧਾ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੁਰਮਾਨੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਟਿਕਟਾਂ ਮਿਲ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ/ਜਾਂ ਜੇਲ੍ਹ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਵਲੋਂ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਬਾਰੇ ਚੈੱਕ ਕਰਨ ਲਈ ਕੋਈ ਸਰਕਾਰੀ ਨੁਮਾਇੰਦਾ ਤੁਹਾਨੂੰ **1-888-336-7735** ਨੰਬਰ ਤੋਂ ਕਾਲ ਕਰੇਗਾ ਜਾਂ ਖੁਦ ਦੌਰਾ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

**ਲੱਛਣ**

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚ ਲੱਛਣ ਨਜ਼ਰ ਆਉਣ ਲੱਗੇ ਹਨ, ਕੋਵਿਡ-19 ਮੌਲਿਊਕੁਲਰ ਟੈਸਟ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਆਈ ਹੈ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਆਏ ਹੋ, ਜਿਸ ਦਾ ਰਿਜ਼ਲਟ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਆਇਆ ਹੋਵੇ, ਤੁਰੰਤ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਹੋਰ **10 ਦਿਨ ਲਈ ਅਲਹਿਦਾ ਕਰ ਲਵੋ**, ਅਤੇ ਲੋਕਲ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਅਥੌਰਿਟੀ ਦੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ (ਨੀਚੇ ਦੇਖੋ)। ਆਇਸੋਲੇਸ਼ਨ ਪੀਰੀਅਡ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੌਂ ਜੋ ਪਹਿਲਾਂ ਹੋਵੇ, ਉਸ ਤੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ:

- ਜਿਸ ਤਰੀਕ ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚ ਲੱਛਣ ਵਿਕਸਤ ਹੋਏ ਜਾਂ,
- ਜੇ ਟੈਸਟ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੁਆਰਾ ਟੈਸਟ ਦੀ ਤਰੀਕ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਤਾਂ ਉਹ ਤਰੀਕ ਜਿਸ ਦਿਨ ਤੁਸੀਂ ਟੈਸਟ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਕੋਲ ਟੈਸਟ ਮੁਕੰਮਲ ਕੀਤਾ, ਜਾਂ
- ਟੈਸਟ ਦਾ ਰਿਜ਼ਲਟ ਆਉਣ ਦੀ ਤਰੀਕ।

- ਨਵੀਂ ਜਾਂ ਵਿਗੜ ਰਹੀ ਖੰਘ
- ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨਾ/ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿਚ ਤਕਲੀਫ
- ਮਾਸਮੇਸ਼ੀਆਂ ਜਾਂ ਜਿਸਮ ਦਾ ਦਰਦ, ਥਕਾਵਟ, ਕਮਜ਼ੋਰੀ
- ਬਹੁਤ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ਗੰਧ ਜਾਂ ਸੁਆਦ ਦਾ ਜਾਣਾ

- ਬੁਖਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ, ਕਾਂਬਾ ਛਿੜਨਾ, ਜਾਂ 38 ਡਿਗਰੀ ਸੈਲਸੀਅਸ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਜਾਂ ਵੱਧ ਤਾਪ
- ਚਮੜੀ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਜਾਂ ਧੱਫੜ (ਬੱਚਿਆਂ ਵਿਚ)
- ਸਿਰਦਰਦ
- ਪੇਟ ਦਰਦ, ਦਸਤ, ਜਾਂ ਉਲਟੀ ਵਰਗੇ ਗੈਸਟ੍ਰੋਇਨਟੈਸਟੀਨਲ ਲੱਛਣ



ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਦੌਰਾਨ ਕਾਰਵਾਈਆਂ	
ਕਰੋ	ਨਾ ਕਰੋ
ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਟਰੈਵਲ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਬਚੋ ਅਤੇ ਵੱਖਰੇ ਬੈਡਰੂਮ ਵਿਚ ਸੌਵੋ।	ਸਾਂਝੀਆਂ ਥਾਵਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਲੈਬੀਆਂ, ਕੋਰਟਯਾਰਡ, ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ, ਜਿਮ ਜਾਂ ਪੁਲਜ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ।
ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਛੱਡੋ ਬਗੈਰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀਆਂ ਮੂਲ ਲੋੜਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਾਣੀ, ਭੋਜਨ, ਦਵਾਈਆਂ, ਅਤੇ ਹੀਟ) ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਹੋਵੇ।	
ਬਿਨਾਂ ਸੰਪਰਕ ਡਿਲਿਵਰੀ ਲਈ ਭੋਜਨ, ਗਰੋਸਰੀ, ਜਾਂ ਹੋਰ ਬੁਨਿਆਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਤੇ ਛੱਡੀਆਂ ਜਾਣ।	
ਹਮੇਸ਼ਾ ਦੇ ਮੀਟਰ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾਕੇ ਰੱਖੋ।	ਪਰਿਵਾਰ, ਦੋਸਤਾਂ, ਜਾਂ ਹੋਰ ਮਹਿਮਾਨਾਂ ਨੂੰ ਨਾ ਮਿਲੋ।
ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਬੈਲਕਨੀ ਜਾਂ ਯਾਰਡ ਵਿਚ ਸਿਰਫ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਬਾਹਰ ਜਾਓ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸਫਰ ਕੀਤਾ।	
ਲੋਕਲ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਦੀਆਂ ਗਾਈਡਲਾਇਨਜ਼ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ। ਜੇ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਗਾਈਡਲਾਇਨਜ਼ ਅਤੇ ਇਸ ਪ੍ਰਚੇ ਵਿਚ ਫਰਕ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਉਪਾਅ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ, ਜੋ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਖਤ ਹੋਵੇ।	ਕਿਸੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਮੈਡੀਕਲ ਸਰਵਿਸ ਜਾਂ ਇਲਾਜ, ਕੋਵਿਡ-19 ਆਣਵਿਕ ਟੈਸਟ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਅਧਿਕਾਰੀ ਵਲੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮਿਲੇ ਆਦੇਸ਼ ਤੋਂ ਸਿਵਾ ਆਪਣੀ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਦੀ ਥਾਂ ਨਾ ਛੱਡੋ।
ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਜਾਂ ਲਾਅ ਇਨਫੋਰਸਮੈਂਟ ਦੀਆਂ ਕਾਲਾਂ ਜਾਂ ਦੌਰਿਆਂ ਨੂੰ ਹੁੰਗਾਰਾ ਦਿਓ।	



## ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਅਥੌਰਿਟੀ

ਸੂਬੇ ਅਤੇ ਟੈਰਟਰੀਆਂ	ਟੈਲੀਫੋਨ ਨੰਬਰ	ਵੈਬਸਾਈਟ
<a href="#">ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ</a>	811	<a href="http://www.bccdc.ca/covid19">www.bccdc.ca/covid19</a>
<a href="#">ਅਲਬਰਟਾ</a>	811	<a href="http://www.myhealth.alberta.ca">www.myhealth.alberta.ca</a>
<a href="#">ਸਸਕੈਚਵਨ</a>	811	<a href="http://www.saskhealthauthority.ca">www.saskhealthauthority.ca</a>
<a href="#">ਮੈਨੀਟੋਬਾ</a>	1-866-626-4862	<a href="https://manitoba.ca/covid19/restartmb/prs/orders/index.html#current">https://manitoba.ca/covid19/restartmb/prs/orders/index.html#current</a> <a href="https://www.youtube.com/user/ManitobaGovernment">https://www.youtube.com/user/ManitobaGovernment</a>
<a href="#">ਓਨਟੇਰੀਓ</a>	1-866-797-0000	<a href="http://www.ontario.ca/coronavirus">www.ontario.ca/coronavirus</a>
<a href="#">ਕਿਊਬੈਕ</a>	1-877-644-4545	<a href="http://www.quebec.ca/en/coronavirus">www.quebec.ca/en/coronavirus</a>
<a href="#">ਨਿਊ ਬਰੰਜ਼ਵਿਕ</a>	811	<a href="http://www.gnb.ca/publichealth">www.gnb.ca/publichealth</a>
<a href="#">ਨੋਵਾ ਸਕੋਸ਼ੀਆ</a>	811	<a href="http://www.novascotia.ca/coronavirus">www.novascotia.ca/coronavirus</a>
<a href="#">ਪ੍ਰਿੰਸ ਐਡਵਰਡ ਆਈਲੈਂਡ</a>	811	<a href="http://www.princeedwardisland.ca/covid19">www.princeedwardisland.ca/covid19</a>
<a href="#">ਨਿਊਫੰਡਲੈਂਡ ਐਂਡ ਲੈਬਰਾਡੌਰ</a>	811 ਜਾਂ 1-888-709-2929	<a href="http://www.gov.nl.ca/covid-19">www.gov.nl.ca/covid-19</a>
<a href="#">ਨੂਨਾਵੱਤ</a>	1-867-975-5772	<a href="http://www.gov.nu.ca/health">www.gov.nu.ca/health</a>
<a href="#">ਨੌਰਥਵੈਸਟ ਟੈਰਟਰੀਜ਼</a>	811	<a href="http://www.gov.nt.ca/covid-19">www.gov.nt.ca/covid-19</a>
<a href="#">ਯੂਕੌਨ</a>	811	<a href="http://www.yukon.ca/covid-19">www.yukon.ca/covid-19</a>

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ: **1-833-784-4397** **Canada.ca/coronavirus**

ID 04-38-C / DATE 2021.08.09