



## ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ (ਤੱਥ ਸ਼ੀਟ)

ਇਕੱਠੇ ਮਿਲ ਕੇ, ਅਸੀਂ ਇਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸੁਚੇਤ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਕੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਫੈਲਾਅ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਆਊਟਬ੍ਰੇਕ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਫੈਲਾਅ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਸਾਬਤ ਹੋਈ ਹੈ। ਸਬਰ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ, ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਆਪਣਾ ਭਾਗ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

## ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਦਾ ਕੀ ਮਤਲਬ ਹੈ

ਇਸਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਨੇੜਲੇ ਸੰਪਰਕ ਨੂੰ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਨਾ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਭੀੜ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਅਤੇ ਇਕੱਠਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ
- ਸਮਾਨ ਗ੍ਰੀਟਿੰਗਸ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੱਥ ਮਿਲਾਉਣਾ
- ਉੱਚ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਸੀਮਤ ਕਰਨਾ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗ ਅਤੇ ਮਾੜੀ ਸਿਹਤ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ)
- ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕੇ, ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 2 ਬਾਹਾਂ ਦੀ ਲੰਬਾਈ (ਲਗਭਗ 2 ਮੀਟਰ) ਜਿੰਨੀ ਦੂਰੀ ਰੱਖਣਾ

## ਤੁਸੀਂ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਬਾਰੇ ਇੱਥੇ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ:

- ਹੈਂਡਸ਼ੇਕ, ਚੁੰਮਣ ਜਾਂ ਜੱਫੀ ਦੀ ਬਜਾਏ ਹੱਥ ਹਿਲਾ ਕੇ ਨਮਸਕਾਰ ਕਰੋ
- ਖਾਣੇ ਅਤੇ ਮਨੋਰੰਜਨ ਸਮੇਤ, ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਘਰ ਰਹੋ
- ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿਚ ਇਕ ਵਾਰ ਗਰੈਂਸਰੀ ਦੀ ਖਰੀਦਾਰੀ ਕਰੋ
- ਔਫ-ਪੀਕ ਘੰਟਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਜਨਤਕ ਆਵਾਜਾਈ ਲਓ
- ਵਰਚੁਅਲ ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਦਾ ਆਯੋਜਨ ਕਰੋ
- ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਵਰਚੁਅਲ ਪਲੇਡੇਟਸ ਹੋਸਟ ਕਰੋ
- ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਟੈਕਨਾਲੋਜੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ





ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ,

- ਭੋਜਨ ਡਿਲਿਵਰੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਜਾਂ ਔਨਲਾਈਨ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ
- ਘਰ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਬਾਹਰ ਕਸਰਤ ਕਰੋ
- ਘਰ ਤੋਂ ਕੰਮ ਕਰੋ

**ਨੋਟ:** ਕੁਝ ਲੋਕ ਕੋਵਿਡ-19 ਸੰਚਾਰਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਾ ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਹੋਣ। ਅਜਿਹੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਜਦੋਂ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇੱਕ ਗੈਰ-ਮੈਡੀਕਲ ਮਾਸਕ ਜਾਂ ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਕਵਰਿੰਗ (non-medical mask or face covering) (ਅਰਥਾਤ 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) ਪਹਿਨਣਾ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਬੂੰਦਾਂ ਦੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਆਸ ਪਾਸ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਸਤਹਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਇੱਕ ਬੈਰੀਅਰ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਨੱਕ ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਵੀ ਰੋਕ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਇਕ ਹੋਰ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਵਾਇਰਸ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

**ਨੋਟ:** ਕੈਨੇਡਾ ਸਰਕਾਰ ਨੇ **ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਐਕਟ** ਤਹਿਤ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਆਰਡਰ ਲਾਗੂ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਇਸ ਆਰਡਰ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਕੋਈ ਜੋ ਹਵਾਈ, ਸਮੁੰਦਰੀ ਜਾਂ ਧਰਤੀ ਦੇ ਰਸਤੇ ਦੁਆਰਾ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਉਸਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਫੈਲਾਅ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ 14 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਘਰ ਰਹਿਣਾ ਪਏਗਾ। 14 ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਮਿਆਦ ਉਸ ਦਿਨ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੁੰਦੇ ਹੋ।

- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਯਾਤਰਾ ਕੀਤੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ **ਕੁਆਰੰਟੀਨ** (quarantine) (ਸਵੈ-ਅਲਗਾਅ) ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਯਾਤਰਾ ਕੀਤੀ ਹੈ ਅਤੇ ਲੱਛਣ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ **ਅਲਗਾਅ** (isolate) ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ: [Canada.ca/coronavirus](https://Canada.ca/coronavirus) 1-833-784-4397