ਕੋਰੋਨਾਵਾਈਰਸ ਬਿਮਾਰੀ (ਕੋਬਵਡ-19)

ਆਪਣੀ ਮਾਨਬਸਕ ਬਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ ਡਰ, ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਬਚਿੰਤਾ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਸਿੰਕਟ ਬਵਚ ਆਮ ਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਕੋਵੀਡ-19 ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਨਵੀਾਂ ਅਤੇ ਅਣਿਆਈ ਹੈ।

ਇਹ ਸਣਿਤੀ ਪ੍ਰੇਸਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅਣਿਆਈ ਗਵਾਉਿ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਪ੍ੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਕਣਮਊਣਨਟੀਆਾਂ ਲਈ ਉਦਾਸ, ਤਿਾਅਗਰਸਤ, ਉਲਜ਼ਿ ਭਣਰਆ, ਡਣਰਆ ਹੋਇਆ ਜਾਾਂ ਣ ੰਤਤ ਹੋਿਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ।

ਲੋਕ ਵੱਖੋ ਵੱਖਰੇ ਤਰੀਣਕਆਾਂ ਨਾਲ ਪ੍ਰਤੀਨਕਰਆ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕੁਝ ਆਮ ਭਾਵਨਾਵਾਾਂ ਣਵੱ  ਸਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀਆਾਂ

• ਕੋਵੀਡ-19 ਨਾਲ ਣਿਮਾਰ ਹੋਿ ਜਾਾਂ ਸੰਕਰਣਮਤ ਹੋਿ ਦਾ ਡਰ,
• ਸਮਾਜਕ ਤੌਰ ਤੋਂ ਖਾਰਜ ਕੀਤੇ ਜਾਿ ਜਾਾਂ ਦੂਣਜਆਾਂ ਦੁਆਰਾ ਰਾਏ ਿਾਰੇ ਜਾਿ ਦੀ ਭਾਵਨਾ,
• ਇਕੱਲਤਾ ਜਾਾਂ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਅਜੀਜਾਾਂ ਤੋਂ ਵੱਖ ਹੋਿ ਦਾ ਡਰ,
• ਇਕੱਲਤਾ ਜਾਾਂ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਲਾ ਾਰੀ,
• ਕੁਝ ਆਮ ਭਾਵਨਾਵਾਾਂ ਣਨਮੱਤਰਾਾਂ ਜਾਾਂ ਪ੍ਣਰਵਾਰ ਨਾਲ ਈਮੇਲ, ਫੋਨ ਕਾਲਾਾਂ, ਵੀਡੀਓ  ੈਟਾਾਂ ਅਤੇ ਸੋਸਲ ਮੀਡੀਆ ਪ੍ਲੈਟਫਾਰਮਾਾਂ ਰਾਹੀਾਂ ਆਪ੍ਿੀਆਾਂ ਭਾਵਨਾਵਾਾਂ ਅਤੇ ਣ ਰਤਾਵਾਾਂ ਿਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ
• ਸੁਰੱਣਖਅਤ ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ  ਲਗੀ ਸਫਾਈ ਦਾ ਅਣਭਆਸ ਕਰੋ

ਜੇ ਤੁਸੀਾਂ ਬਿਹਿਲ ਮਬਹਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਮਦਦ ਮਿੰਗੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਾਂ ਅਣਤਣਰਕਤ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਜਰੂਰਤ ਹੈ, ਤਾਾਂ ਆਪ੍ਿੇ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਣਸਹਤ ਪ੍ਰਦਾਤਾ, ਰਣਜਸਟਰਡ ਮਨੋਵਿਗਨਗਆਨੀ ਜਾਂ ਆਪ੍ਿੇ ਕਣਮਊਣਨਟੀ ਦੇ ਹੋਰ ਮਾਨਣਸਕ ਣਸਹਤ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਾਂ ਸੰਕਟ ਣਵੱ  ਹੋ, ਤਾਾਂ ਣਕਰਪ੍ਾ ਕਰਕੇ ਇੱਿੇ ਸੰਪ੍ਰਕ ਕਰੋ:
| ਵਿਚਾਰ ਵੇਲਕਮ ਹੈਲਪ ਫੋਨ | ਟੇਲਿਫੋਨ ਆਡਲਡਜ਼ ਵੇਲਕਮ ਸਲਾਹਕਾਰਾਂ ਦੀ ਸਲਾਹਕਾਰਾਂ ਦੀ ਸਲਾਹਕਾਰਾਂ ਦੀ ਸਲਾਹਕਾਰਾਂ ਦੀ ਸਲਾਹਕਾਰਾਂ ਦੀ ਸਲਾਹਕਾਰਾਂ ਦੀ ਸਲਾਹਕਾਰਾਂ ਦੀ ਸਲਾਹਕਾਰਾਂ ਦੀ | 1-800-668-6868 ਦੋਹਾਂ ਵਾਲਾ ਵੇਲਕਮ ਵੇਲਕਮ ਵੇਲਕਮ ਵੇਲਕਮ ਵੇਲਕਮ ਵੇਲਕਮ ਵੇਲਕਮ ਵੇਲਕਮ ਵੇਲਕਮ ਵੇਲਕਮ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ਵੇਲਕਮ ਵੇਲਕਾਂਤਾ ਵਾਲਾ ਵੇਲਕਮ ਵੇਲਕਮ ਵੇਲਕਮ ਵੇਲਕਮ ਵੇਲਕਮ ਵੇਲਕਮ ਵੇਲਕਮ ਵੇਲਕਮ ਵੇਲਕਮ |
| ਵੇਲਕਮ ਵੇਲਕਮ ਵੇਲਕਮ ਵੇਲਕਮ ਵੇਲਕਮ ਵੇਲਕਮ ਵੇਲਕਮ ਵੇਲਕਮ ਵੇਲਕਮ ਵੇਲਕਮ |
| ਵੇਲਕਮ ਵੇਲਕਮ ਵੇਲਕਮ ਵੇਲਕਮ ਵੇਲਕਮ ਵੇਲਕਮ ਵੇਲਕਮ ਵੇਲਕਮ ਵੇਲਕਮ ਵੇਲਕਮ |
| ਵੇਲਕਮ ਵੇਲਕਮ ਵੇਲਕਮ ਵੇਲਕਮ ਵੇਲਕਮ ਵੇਲਕਮ ਵੇਲਕਮ ਵੇਲਕਮ ਵੇਲਕਮ ਵੇਲਕਮ |
| ਵੇਲਕਮ ਵੇਲਕਮ ਵੇਲਕਮ ਵੇਲਕਮ ਵੇਲਕਮ ਵੇਲਕਮ ਵੇਲਕਮ ਵੇਲਕਮ ਵੇਲਕਮ ਵੇਲਕਮ |
| ਵੇਲਕਮ ਵੇਲਕਮ ਵੇਲਕਮ ਵੇਲਕਮ ਵੇਲਕਮ ਵੇਲਕਮ ਵੇਲਕਮ ਵੇਲਕਮ ਵੇਲਕਮ ਵੇਲਕਮ |
| ਵੇਲਕਮ ਵੇਲਕਮ ਵੇਲਕਮ ਵੇਲਕਮ ਵੇਲਕਮ ਵੇਲਕਮ ਵੇਲਕਮ ਵੇਲਕਮ ਵੇਲਕਮ ਵੇਲਕਮ |
| ਵੇਲਕਮ ਵੇਲਕਮ ਵੇਲਕਮ ਵੇਲਕਮ ਵੇਲਕਮ ਵੇਲਕਮ ਵੇਲਕਮ ਵੇਲਕਮ ਵੇਲਕਮ ਵੇਲਕਮ |
| ਵੇਲਕਮ ਵੇਲਕਮ ਵੇਲਕਮ ਵੇਲਕਮ ਵੇਲਕਮ ਵੇਲਕਮ ਵੇਲਕਮ ਵੇਲਕਮ ਵੇਲਕਮ ਵੇਲਕਮ |
| ਵੇਲਕਮ ਵੇਲਕਮ ਵੇਲਕਮ ਵੇਲਕਮ ਵੇਲਕਮ ਵੇਲਕਮ ਵੇਲਕਮ ਵੇਲਕਮ ਵੇਲਕਮ ਵੇਲਕਮ |
| ਵੇਲਕਮ ਵੇਲਕਮ ਵੇਲਕਮ ਵੇਲਕਮ ਵੇਲਕਮ ਵੇਲਕਮ ਵੇਲਕਮ ਵੇਲਕਮ ਵੇਲਕਮ ਵੇਲਕਮ |
| ਵੇਲਕਮ ਵੇਲਕਮ ਵੇਲਕਮ ਵੇਲਕਮ ਵੇਲਕਮ ਵੇਲਕਮ ਵੇਲਕਮ ਵੇਲਕਮ ਵੇਲਕਮ ਵੇਲਕਮ |
| ਵੇਲਕਮ ਵੇਲਕਮ ਵੇਲਕਮ ਵੇਲਕਮ ਵੇਲਕਮ ਵੇਲਕਮ ਵੇਲਕਮ ਵੇਲਕਮ ਵੇਲਕਮ ਵੇਲਕਮ |
| ਵੇਲਕਮ ਵੇਲਕਮ ਵੇਲਕਮ ਵੇਲਕਮ ਵੇਲਕਮ ਵੇਲਕਮ ਵੇਲਕਮ ਵੇਲਕਮ ਵੇਲਕਮ ਵੇਲਕਮ |
| ਵੇਲਕਮ ਵੇਲਕਮ ਵੇਲਕਮ ਵੇਲਕਮ ਵੇਲਕਮ ਵੇਲਕਮ ਵੇਲਕਮ ਵੇਲਕਮ ਵੇਲਕਮ ਵੇਲਕਮ |
| ਵੇਲਕਮ ਵੇਲਕਮ ਵੇਲਕਮ ਵੇਲਕਮ ਵੇਲਕਮ ਵੇਲਕਮ ਵੇਲਕਮ ਵੇਲਕਮ ਵੇਲਕਮ ਵੇਲਕਮ |
| ਵੇਲਕਮ ਵੇਲਕਮ ਵੇਲਕਮ ਵੇਲਕਮ ਵੇਲਕਮ ਵੇਲਕਮ ਵੇਲਕਮ ਵੇਲਕਮ ਵੇਲਕਮ ਵੇਲਕਮ |
| ਵੇਲਕਮ ਵੇਲਕਮ ਵੇਲਕਮ ਵੇਲਕਮ ਵੇਲਕਮ ਵੇਲਕਮ ਵੇਲਕਮ ਵੇਲਕਮ ਵੇਲਕਮ ਵੇਲਕਮ |
| ਵੇਲਕਮ ਵੇਲਕਮ ਵੇਲਕਮ ਵੇਲਕਮ ਵੇਲਕਮ ਵੇਲਕਮ ਵੇਲਕਮ ਵੇਲਕਮ ਵੇਲਕਮ ਵੇਲਕਮ |
| ਵੇਲਕਮ ਵੇਲਕਮ ਵੇਲਕਮ ਵੇਲਕਮ ਵੇਲਕਮ ਵੇਲਕਮ ਵੇਲਕਮ ਵੇਲਕਮ ਵੇਲਕਮ ਵੇਲਕਮ |
| ਵੇਲਕਮ ਵੇਲਕਮ ਵੇਲਕਮ ਵੇਲਕਮ ਵੇਲਕਮ ਵੇਲਕਮ ਵੇਲਕਮ ਵੇਲਕਮ ਵੇਲਕਮ ਵੇਲਕਮ |
| ਵੇਲਕਮ ਵੇਲਕਮ ਵੇਲਕਮ ਵੇਲਕਮ ਵੇਲਕਮ ਵੇਲਕਮ ਵੇਲਕਮ ਵੇਲਕਮ ਵੇਲਕਮ ਵੇਲਕਮ |
| ਵੇਲਕਮ ਵੇਲਕਮ ਵੇਲਕਮ ਵੇਲਕਮ ਵੇਲਕਮ ਵੇਲਕਮ ਵੇਲਕਮ ਵੇਲਕਮ ਵੇਲਕਮ ਵੇਲਕਮ |
| ਵੇਲਕਮ ਵੇਲਕਮ ਵੇਲਕਮ ਵੇਲਕਮ ਵੇਲਕਮ ਵੇਲਕਮ ਵੇਲਕਮ ਵੇਲਕਮ ਵੇਲਕਮ ਵੇਲਕਮ |
| ਵੇਲਕਮ ਵੇਲਕਮ ਵੇਲਕਮ ਵੇਲਕਮ ਵੇਲਕਮ ਵੇਲਕਮ ਵੇਲਕਮ ਵੇਲਕਮ ਵੇਲਕਮ ਵੇਲਕਮ |
| ਵੇਲਕਮ ਵੇਲਕਮ ਵੇਲਕਮ ਵੇਲਕਮ ਵੇਲਕਮ ਵੇਲਕਮ ਵੇਲਕਮ ਵੇਲਕਮ ਵੇਲਕਮ ਵੇਲਕਮ |
| ਵੇਲਕਮ ਵੇਲਕਮ ਵੇਲਕਮ ਵੇਲਕਮ ਵੇਲਕਮ ਵੇਲਕਮ ਵੇਲਕਮ ਵੇਲਕਮ ਵੇਲਕਮ ਵੇਲਕਮ |
वेबसाइट सिटम घाते दूरपे नाटवणी स्थिती:
1-833-784-4397  canada.ca/coronavirus