

ਬਾਹਰ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ? ਇਸ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਰੋ।

ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਮਾਅਨੇ ਰੱਖਦੀਆਂ ਹਨ।

ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸੂਚਿਤ ਵਿਕਲਪਾਂ ਨੂੰ ਚੁਣੋ।

✗ ਗੁਰੇਜ਼ ਕਰੋ:



ਬੰਦ ਥਾਵਾਂ ਤੋਂ




ਭੀੜ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਤੋਂ




ਨੇੜ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ


✓ ਹਮੇਸ਼ਾ:



ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਘਰ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹੋ



ਸਥਾਨਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ




ਇੱਕ ਛੋਟੇ ਅਤੇ ਇਕਸਾਰ ਸਮਾਜਕ ਦਾਇਰੇ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰਹੋ

ਆਪਣੇ ਜੋਖਮ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰੋ


ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੂਰੀ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਗਤਾ, ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਅਤੇ ਹੋਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਨੌਨ-ਮੈਡੀਕਲ ਮਾਸਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਹੋਰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਸਥਾਪਨਾ ਜਾਂ ਸੈਟਿੰਗ ਤੇ ਲਾਗੂ ਕੀਤੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ ਜੋਖਮ ਦੇ ਪੱਧਰ ਵੱਖ ਵੱਖ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਘੱਟ, ਦਰਮਿਆਨੇ, ਉੱਚ ਜੋਖਮ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਇਹ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਦੇ ਸਹੀ ਉਪਾਵਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਐਕਸਪੋਜ਼ਰ ਲਈ ਜੋਖਮ ਦਾ ਪੱਧਰ ਬੰਦ ਸਥਾਨਾਂ, ਲੰਬਾ ਐਕਸਪੋਜ਼ਰ ਸਮਾਂ, ਭੀੜ, ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਸਾਹ ਦੀ ਨਿਕਾਸੀ (ਚੀਕਣਾ, ਗਾਉਣਾ, ਖੰਘਣਾ) ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਘੱਟ ਜੋਖਮ	ਦਰਮਿਆਨਾ ਜੋਖਮ	ਉੱਚ ਜੋਖਮ
 ਮੇਲ ਅਤੇ ਪੈਕੇਜ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ	 ਹੇਅਰ ਸੈਲੂਨ/ਨਾਈ ਦੀ ਦੁਕਾਨ	 ਬਾਰ ਅਤੇ ਨਾਈਟ ਕਲੱਬ
 ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਉਪਾਵਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਗਰੋਸਰੀ ਅਤੇ ਰਿਟੇਲ ਸ਼ੌਪਿੰਗ	 ਮੈਡੀਕਲ/ਹੈਲਥ ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟ/ਡੈਂਟਿਸਟ	 ਜਿੰਮੇ ਅਤੇ ਐਥਲੈਟਿਕ ਸਟੂਡੀਓ
 ਕੈਂਪਿੰਗ	 ਹੋਟਲ/ਬੀਐੱਨਬੀ	 ਕਰੂਜ਼ ਸ਼ਿੱਪ ਅਤੇ ਰਿਜ਼ੋਰਟ
 ਕਾਰ ਡਰਾਈਵ ਕਰਨਾ (ਇਕੱਲੇ ਜਾਂ ਘਰੇਲੂ ਸੰਪਰਕਾਂ ਨਾਲ)	 ਟੈਕਸੀ/ਰਾਈਡ ਸ਼ੇਅਰ	 ਜੱਫੀ ਪਾਉਣਾ, ਚੁੰਮਣਾ ਜਾਂ ਹੱਥ ਮਿਲਾਉਣਾ
 ਸੈਰ ਕਰਨ ਜਾਣਾ	 ਦਫਤਰ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨਾ	 ਵੱਡੇ ਧਾਰਮਿਕ/ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਇਕੱਠ
 ਆਪਣੇ 'ਬੱਬਲ' ਸੰਪਰਕਾਂ ਨਾਲ ਬੈਕਯਾਰਡ ਬਾਰਬੀਕਿਊ	 ਪਲੇ ਢਾਂਚਿਆਂ 'ਤੇ ਖੇਡਣਾ	 ਅਰੇਨਾ ਅਤੇ ਸਟੇਡੀਅਮਾਂ ਵਿੱਚ ਖੇਡ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵੇਖਣਾ
 ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ ਟੇਕਆਊਟ	 ਫਿਲਮ ਥੀਏਟਰ	 ਭੀੜ ਭਰੀ ਪਬਲਿਕ ਟ੍ਰਾਂਸਪੋਰਟੇਸ਼ਨ (ਬੱਸ, ਸਬਵੇਅ)
 ਕਮਿਊਨਿਟੀ/ਬਾਹਰੀ ਪਾਰਕ ਅਤੇ ਬੀਚ	 ਆਊਟਡੋਰ ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ/ਪੈਟਿਓ	 ਭੀੜ ਭਰੇ ਇਨਡੋਰ ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ/ਬਫੇ
 ਰਨਿੰਗ/ਹਾਈਕਿੰਗ/ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣਾ ਇਕੱਲੇ ਜਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰੀ 'ਤੇ	 ਸਕੂਲ/ਕੈਂਪ/ਡੇਕੋਅਰ	 ਐਮਿਊਜ਼ਮੈਂਟ ਪਾਰਕ
 ਸਮਾਜਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੂਰੀ ਵਾਲੀ ਪਿਕਨਿਕ	 ਮੌਲ/ਅਜਾਇਬ ਘਰ/ਗੈਲਰੀਆਂ	 ਸਾਂਝੇ ਉਪਕਰਣਾਂ (ਫੁਟਬਾਲ/ਬਾਸਕਟਬੋਲ) ਨਾਲ ਉੱਚ ਸੰਪਰਕ ਵਾਲੀਆਂ ਖੇਡਾਂ
 ਬਾਹਰ "ਦੂਰੀ" ਵਾਲੀਆਂ ਖੇਡਾਂ (ਟੈਨਿਸ/ਗੋਲਫ)	 ਵਿਆਹ ਅਤੇ ਸੰਸਕਾਰ	 ਕੌਨਫਰੰਸਾਂ
	 ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਜਾਂ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਪਰਿਵਾਰ/ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਘਰ ਮਿਲਣ ਜਾਣਾ	 ਸੰਗੀਤ ਸਮਾਰੋਹ, ਜਾਂ ਉਹ ਸਥਾਨ ਜਿੱਥੇ ਲੋਕ ਗਾ ਜਾਂ ਚੀਕ ਰਹੇ ਹਨ
		 ਨਵੇਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਜਿਨਸੀ ਗਤੀਵਿਧੀ
		 ਇਨਡੋਰ ਪਾਰਟੀ

ਜੋਖਮ ਦੇ ਕਾਰਕਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝੋ



ਘਰ ਵਿੱਚ ਇਕੱਲੇ ਜਾਂ ਘਰੇਲੂ ਸੰਪਰਕਾਂ ਨਾਲ



ਘਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਜਾਂ ਸਮਾਜਿਕ ਬਬਲ ਦੇ ਨਾਲ ਬਾਹਰ




ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਦੇ ਨਾਲ ਬਾਹਰ




ਬਾਹਰ/ਅੰਦਰ ਥੋੜਾ ਸਮਾਂ



ਅੰਦਰ ਵੱਡੇ ਸਮੂਹ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ





ਅੰਦਰ/ਬਾਹਰ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਭੀੜ



ਕੈਨੇਡਾ

ਫੈਲਾਅ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋ।

ਕੋਵਿਡ ਅਲਰਟ ਐਪ ਨੂੰ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰੋ।

ਕੋਵਿਡ-19 ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ:

canada.ca/le-coronavirus

1-833-784-4397