

ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਬਾਹਰ ਜਾਣਾ

ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਹੁਣ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਬਹੁਤ ਵੱਧ ਮਾਅਨੇ ਰੱਖਦੀਆਂ ਹਨ।

PENDJABI / PUNJABI

ਸੂਚਿਤ ਵਿਕਲਪ ਬਣਾਓ



ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਈਸੋਲੇਟ ਕਰਨ ਜਾਂ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਘਰ ਰਹੋ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹੋ।



ਆਪਣੇ ਨਿੱਜੀ ਜੋਖਮ ਦੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਗੌਰ ਕਰੋ, ਖਾਸਕਰ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ।



ਬੰਦ ਜਗ੍ਹਾਵਾਂ (ਮਾੜੀ ਹਵਾਦਾਰੀ ਦੇ ਨਾਲ), ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਭੀੜ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।



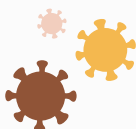
ਆਪਣੇ ਨੇੜਲੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਜੋਖਮ ਦੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ।



ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਦੀ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸੈਟਿੰਗ ਲਈ ਵਿਸ਼ਿਸ਼ਟ ਉਪਾਵਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।



ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਜਾਂ ਆਈਸੋਲੇਟ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪਏਗੀ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਥਿਤੀਆਂ 'ਤੇ ਪੈਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ।



ਆਪਣੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿੱਚ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਫੈਲਾਅ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ, ਚਿੰਤਾ ਵਾਲੇ ਵੇਰੀਐਂਟਾਂ ਸਮੇਤ।



ਅਲਕੋਹਲ ਅਤੇ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਨ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਨਿਰਣਾ ਲੈਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਖਰਾਬ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਕੋਵਿਡ ਪ੍ਰਤੀ ਸਮਝਦਾਰ ਬਣੋ

ਜਦੋਂਕਿ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਪੂਰੇ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਲਗਦੀਆਂ ਹਨ, ਆਪਣੀ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਲਈ ਘੱਟ ਜੋਖਮ ਵਾਲੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਅਤੇ ਸੈਟਿੰਗਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ। ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਉਣਾ ਤੁਹਾਡੀ ਰੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਹੁਣ ਲਈ, ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਨਿੱਜੀ ਬਚਾਅ ਅਭਿਆਸਾਂ ਸਮੇਤ, ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਦੇ ਸਾਰੇ ਉਪਾਵਾਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੀਆਂ।

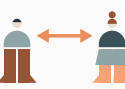
✓ ਜੋਖਮ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ



ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਫ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਰੱਖਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਹਨ।



ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਬਾਹਰਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ।



ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਲੋਕ ਨਿੱਜੀ ਰੋਕਥਾਮ ਦੇ ਅਭਿਆਸਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ: ਗੱਲਾਂਬਾਤਾਂ ਨੂੰ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਹੋ ਸਕੇ ਘੱਟ ਰੱਖੋ, ਸੰਖੇਪ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਮਾਸਕ ਪਾਕੇ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵੱਧ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ 'ਤੇ ਰਹਿ ਕੇ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ।



ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਫੈਲਾਅ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਸੈਟਿੰਗ 'ਤੇ ਕਈ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਦੇ ਉਪਾਅ ਲਾਗੂ ਹਨ। ਇਹ ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਵੇਰੀਐਂਟਾਂ ਦੇ ਫੈਲਾਅ ਨਾਲ ਹੋਰ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।



ਸੈਟਿੰਗ ਇੱਕ ਹਵਾਦਾਰੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਜਾਂ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਬਾਰੀਆਂ ਦੀ ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਵਾਦਾਰ ਹੈ।

! ਜੋਖਮ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ



ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਪਰਿਵਾਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਨੇੜਲੇ ਸੰਪਰਕ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹੋ।



ਤੁਸੀਂ ਬੰਦ ਸਥਾਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ (ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹਵਾਦਾਰੀ ਦੇ ਨਾਲ) ਅਤੇ ਭੀੜ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਪਰਿਵਾਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਂਦੇ ਹੋ।



ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਲੋਕ ਨਿੱਜੀ ਰੋਕਥਾਮ ਦੇ ਅਭਿਆਸਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ: ਗੱਲਾਂਬਾਤਾਂ ਘੱਟ ਜਾਂ ਸੰਖੇਪ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵੱਧ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਮਾਸਕ ਨਹੀਂ ਪਾ ਰਹੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ ਜਾਂ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਧੋ ਰਹੇ।



ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਫੈਲਾਅ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਵੇਰੀਐਂਟਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਸੈਟਿੰਗ 'ਤੇ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਦੇ ਸੀਮਤ ਉਪਾਅ ਲਾਗੂ ਨਹੀਂ ਹਨ।



ਸੈਟਿੰਗ ਵਿੱਚ ਹਵਾਦਾਰੀ ਦੇ ਸਿਸਟਮ ਦੀ ਘਾਟ ਕਾਰਨ ਜਾਂ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਬਾਰੀਆਂ ਖੋਲ੍ਹਣ ਦੇ ਯੋਗ ਨਾ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਮਾੜੀ ਹਵਾਦਾਰੀ ਹੈ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ: ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਦਲ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਘੱਟ ਜੋਖਮ ਵਾਲੀ ਸਥਿਤੀ ਵਧੇਰੇ ਜੋਖਮ ਵਾਲੀ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੋਖਮਾਂ ਬਾਰੇ ਸਿਰਫ ਆਪਣੇ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਬਲਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਵੀ ਸੋਚੋ।

ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ:

✓ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਹਿੱਸਾ ਲੈ ਸਕੋ।

✓ ਆਪਣੀਆਂ ਸਰੀਰਕ, ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰ ਸਕੋ।

✓ ਆਪਣੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿੱਚ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਫੈਲਾਅ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕੋ।



ਤੁਸੀਂ ਫੈਲਾਅ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
ਕੋਵਿਡ ਅਲਰਟ ਐਪ ਨੂੰ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰੋ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮੋਬਾਈਲ ਡਿਵਾਈਸ ਤੇ ਐਪ ਸਟੋਰ ਜਾਂ ਗੂਗਲ ਪਲੇ ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਮੁਫਤ ਕੋਵਿਡ ਅਲਰਟ ਐਪ ਨੂੰ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਕੋਵਿਡ-19 ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ:

canada.ca/le-coronavirus

1-833-784-4397