

ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਬਿਮਾਰੀ (ਕੋਵਿਡ-19)

PENDJABI / PUNJABI



15 ਅਕਤੂਬਰ 2020

ਪਿਆਰੇ ਧਾਰਮਿਕ ਕਮਿਊਨਿਟੀਆਂ ਦੇ ਆਗੂਓ,

ਸਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਫੈਲਾਅ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਨਿਰੰਤਰ ਯਤਨਾਂ ਲਈ ਧੰਨਵਾਦ। ਤੁਹਾਡਾ ਕੰਮ ਸਾਡੀਆਂ ਕਮਿਊਨਿਟੀਆਂ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ, ਅਤੇ ਮੈਂ ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਤੁਹਾਡੀ ਸਦੱਸਤਾ ਵਿੱਚ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਦੇ ਉਪਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾਵ ਦੇਣ ਲਈ ਤਹਿ ਦਿਲੋਂ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹਾਂ।

ਹੁਣ, ਜਦੋਂ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਕੇਸਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਕਈ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਕੇਸਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੈ। ਧਾਰਮਿਕ ਆਗੂ ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਸੇਧ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭੂਮਿਕਾ ਅਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੈਂ ਸਾਰੇ ਕਨੇਡੀਅਨਾਂ ਨੂੰ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਪ੍ਰਸਾਰ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਨ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸੈਟਿੰਗਾਂ ਅਤੇ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਅਨੁਕੂਲਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰ ਰਹੀ ਹਾਂ, ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹਾਂ।

ਮੈਂ ਅੱਜ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਰਹੀ ਹਾਂ ਕਿਉਂਕਿ ਰਿਪੋਰਟ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਆਊਟਬ੍ਰੇਕਾਂ ਨੂੰ ਵਿਆਹਾਂ, ਦਾਹ-ਸੰਸਕਾਰਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਧਾਰਮਿਕ ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਇਕੱਠਾਂ ਵਰਗੇ ਸਮਾਗਮਾਂ ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਮੌਸਮ, ਸਾਲਾਨਾ ਛੁੱਟੀਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਜੋ ਸਾਲ ਦੇ ਇਸ ਸਮੇਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਲਿਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਫੈਲਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵਧਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਏਜੰਸੀ ਔਫ਼ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ [ਇਕੱਠਾਂ ਅਤੇ ਸਮਾਗਮਾਂ ਲਈ ਜੋਖਮ ਘਟਾਉਣ ਦੇ ਉਪਕਰਣ](#) ਬਾਰੇ ਯਾਦ ਦਿਵਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹਾਂ, ਜੋ ਮੈਂ ਜੁਲਾਈ ਵਿੱਚ ਕੋਵਿਡ-19 ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਇਕੱਠਾਂ ਜਾਂ ਸਮਾਗਮਾਂ ਦੀ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ, ਆਯੋਜਨ ਅਤੇ ਮੇਜ਼ਬਾਨੀ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਜੋਖਮਾਂ ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿਅਕਤੀਆਂ, ਸਮੂਹਾਂ ਅਤੇ ਸੰਗਠਨਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਸਾਂਝਾ ਕੀਤਾ ਸੀ। ਇਹ ਉਪਕਰਣ ਉਨ੍ਹਾਂ ਉਪਾਵਾਂ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਵੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਫੈਲਣ ਦੇ ਸੰਭਾਵਤ ਜੋਖਮਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਮੈਂ ਇਹ ਵੀ ਕਹਾਂਗੀ ਕਿ ਹਾਲਾਂਕਿ ਸੁਬਾਈ, ਖੇਤਰੀ ਅਤੇ ਸਥਾਨਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਿਟੀਆਂ ਨੇ ਇਕੱਠਾਂ ਵਿੱਚ ਅਧਿਕਤਮ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਲਈ ਸੀਮਾ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਸੰਚਾਰ ਦੇ ਪੱਧਰ, ਇਕੱਠ ਦੀ ਕਿਸਮ, ਅਤੇ ਖਾਸ ਸੈਟਿੰਗ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ ਘੱਟ ਸੀਮਾ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਠੰਡਾ ਮੌਸਮ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਸਮਾਂ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਬਿਤਾਉਣਾ ਵੀ ਉਦਾਸੀ, ਤਣਾਅ, ਉਲਝਣ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕਮਿਊਨਿਟੀਆਂ ਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਰਹਿਣਾ ਜਾਰੀ ਰਹੇਗੇ। ਵੈਬਸਾਈਟ Canada.ca/coronavirus 'ਤੇ ਤੁਰੰਤ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਰੋਤਾਂ ਦੀ ਵਿਸ਼ਾਲ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਹੈ ਅਤੇ [ਵੈਲਨੈਸ ਟੁਰੰਦਰ ਕੈਨੇਡਾ ਪੋਰਟਲ](#) ਸਮੇਤ ਕਨੇਡੀਅਨਾਂ ਲਈ ਸਮਰਥਨ ਹਨ।

ਸਾਡੀਆਂ ਕਮਿਊਨਿਟੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਫੈਲਾਅ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਕੈਨੇਡਾ ਨੂੰ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅੱਜ ਤੱਕ ਦੀਆਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਲਈ ਦੁਬਾਰਾ ਧੰਨਵਾਦ। ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਸਰੋਤਾਂ ਅਤੇ ਮਾਰਗ ਦਰਸ਼ਨ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ਾਂ ਸਮੇਤ, ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਦੇ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ Canada.ca/coronavirus 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਸਤਿਕਾਰ ਸਹਿਤ,

ਡਾ. ਥੇਰੇਸਾ ਟੈਮ, ਚੀਫ਼ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਔਫਿਸਰ ਔਫ਼ ਕੈਨੇਡਾ
(Dr. Theresa Tam, Chief Public Health Officer of Canada)



Agence de la santé
publique du Canada

Public Health
Agency of Canada

Canada