PENDJABI / PUNJABI

ਕਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਰੋਗ (ਕੋਵਿਡ-19)

ਕੈਨੇਡਾ ਵਿਚ ਜ਼ਮੀਨੀ, ਹਵਾਈ ਅਤੇ ਜਲ ਮਾਰਗ ਰਾਹੀਂ ਆ ਰਹੇ ਪੂਰੀ ਤਰਾਂ ਵੈਕਸੀਨੇਟਡ ਬਿਨਾ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਾਲੇ ਯਾਤਰੀਆਂ ਲਈ ਲਾਜ਼ਮੀ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ

ਕੈਨੇਡਾ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਸਰਹੱਦੀ ਇੰਤਜ਼ਾਮ
ਕੈਨੇਡਾ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਅਤੇ ਇਸ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿਚ ਦਾਖਲੇ ਅਤੇ ਪਸਾਰ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਐਕਟ ਅਧੀਨ ਐਮਰਜੰਸੀ ਕਦਮ ਲਾਗੂ ਕੀਤੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪੂਰੀ ਤਰਾਂ ਵੈਕਸੀਨੇਟਡ ਹੋ, ਫੇਰ ਵੀ ਇਹ ਖਤਰਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵਾਇਰਸ ਦੂਜਿਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ *ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਆਉਣ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਕੈਨੇਡਾ ਔਰਡਰ (ਕੁਆਰੰਟੀਨ, ਆਈਸੋਲੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਬੰਦਸ਼ਾਂ)* ਅਧੀਨ ਉਠਾਏ ਕਦਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ। ਪੂਰੀ ਤਰਾਂ ਵੈਕਸੀਨੇਟਡ ਯਾਤਰੀਆਂ ਨੂੰ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਲੱਛਣ ਨਜ਼ਰ ਨਹੀਂ ਆ ਰਹੇ, ਕੈਨੇਡਾ ਵਿਚ ਦਾਖਲੇ ਮੌਕੇ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਜੇ ਉਹ ਨੀਚੇ ਦਿੱਤੇ ਕਦਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਪੂਰੀ ਤਰਾਂ ਵੈਕਸੀਨੇਟਡ ਹੋਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿਚ ਦਾਖਲੇ ਤੋਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 14 ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿਚ ਪ੍ਰਵਾਨਤ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਦੀ ਸੀਰੀਜ਼ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮਿਸ਼ਰਨ ਪੂਰਾ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇ। ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿਚ ਦਾਖਲ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਹਰ ਵਾਰ ਤੁਹਾਡੀ ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ ਬਾਰੇ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਜੇ ਲਾਜ਼ਮੀ ਰੈਂਡਮਾਈਜ਼ਡ ਟੈਸਟਿੰਗ (Mandatory Randomized Testing) ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਤਹਿਤ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਚਾਨਕ ਟੈਸਟਿੰਗ ਲਈ ਚੁਣ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿਚ ਆਮਦ (ਜ਼ਮੀਨੀ ਜਾਂ ਹਵਾਈ ਰਸਤੇ ਰਾਹੀਂ) ਦੇ ਦਿਨ ਕੋਵਿਡ-19 ਮੌਲਿਊਕਲਰ ਟੈਸਟ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਵੇਗੀ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਚਾਨਕ ਲਾਜ਼ਮੀ ਕੋਵਿਡ ਟੈਸਟ ਲਈ ਚੁਣ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਵਸ਼ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਕਰਨਾ ਹੋਵਗਾ:
• ਜਿਸ ਦਿਨ ਤੁਸੀਂ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿਚ ਦਾਖਲ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, **ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਮੁਤਾਬਕ ਕੋਵਿਡ-19 ਮੌਲਿਊਕੂਲਰ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਓ**।   ○ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੌਕੇ ਤੇ ਹੀ ਟੈਸਟ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕ ਸੈਲਫ-ਸਵਾਬ ਕਿੱਟ ਮਿਲੇਗੀ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਆਮਦ ਵੇਲੇ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪਣਾ ਆਗਮਨ ਟੈਸਟ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੈਲਫ-ਸਵਾਬ ਕਿੱਟ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿਚ ਦਾਖਲੇ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ ਦੇ ਅੰਦਰ-ਅੰਦਰ ਆਪਣਾ ਸੈਂਪਲ ਲੈਕੇ ਪ੍ਰਸੈਸਿੰਗ ਵਾਸਤੇ ਸਬਮਿਟ ਕਰਨਾ ਹੋਵੇਗਾ। • **ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਟੈਸਟ ਰਿਜ਼ਲਟ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਆਇਆ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਅਨੁਭਵ ਹੋ ਰਹੇ ਨੇ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਦਿੱਤੇ ਮੁਤਾਬਕ ਤੁਰੰਤ ਉਚਿਤ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਅਥੌਰਟੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਆਈਸੋਲੇਸ਼ਨ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ**। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਟੈਸਟ ਰਿਜ਼ਲਟ ਬਾਰੇ ਜਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਰੰਤ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਏਜੰਸੀ ਔਫ ਕੈਨੇਡਾ (PHAC) ਨੂੰ 1-833-641-0343 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਕੇ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। • **ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਟੈਸਟ ਰਿਜ਼ਲਟ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤ ਹੈ ਜਾਂ ਅਣਉਚਿਤ ਹੈ**, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕ ਹੋਰ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ। ਆਪਣੇ ਟੈਸਟ ਰਿਜ਼ਲਟ ਤੋਂ ਬਾਦ 24 ਘੰਟੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਟੈਸਟ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਕ ਹੋਰ ਸਵਾਬ-ਕਿੱਟ ਮੁਕੰਮਲ ਕਰਨ ਲਈ ਇੰਤਜ਼ਾਮ ਕਰੋ।

- **ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਟੈਸਟ ਰਿਜ਼ਲਟ ਨੈਗੇਟਿਵ ਆਇਆ ਹੈ**, ਤਾਂ ਇਸ ਦਾ ਆਮ ਕਰਕੇ ਮਤਲਬ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਨਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਇਨਫੈਕਟਡ ਹੋ ਚੁੱਕੇ ਹੋ, ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਵਿਕਸਤ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਫੇਰ ਵੀ ਤੁਹਾਡਾ ਟੈਸਟ ਰਿਜ਼ਲਟ ਨੈਗੇਟਿਵ ਆਉਂਦਾ ਹੈ।
- ਜੇ 4 ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਵੀ ਤੁਹਾਡਾ ਟੈਸਟ ਰਿਜ਼ਲਟ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਟੈਸਟ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਆਪਣੀ ਆਮਦ ਤੋਂ ਬਾਦ 14 ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ

- ਇਸ ਅਰਸੇ ਦੌਰਾਨ ਤੁਸੀਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਆਏ ਅਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਥਾਵਾਂ ਤੇ ਗਏ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ **ਨਾਂ ਅਤੇ ਸੰਪਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਿਖਕੇ ਰੱਖੋ**।
- **ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਪਬਲਿਕ ਥਾਂ ਤੇ ਹੋ** ਤਾਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਲੱਗਣ ਅਤੇ ਫੈਲਣ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਇਕ **ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਬਣਿਆ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਫਿੱਟ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਮਾਸਕ** ਪਹਿਨਕੇ ਰੱਖੋ।
- ਆਪਣੇ **ਪਹੁੰਚਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇ ਅਤੇ ਆਮਦ ਵੇਲੇ ਦੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਟੈਸਟ ਰਿਜ਼ਲਟਾਂ ਦੀਆਂ ਕਾਪੀਆਂ** ਅਤੇ **ਵੈਕਸੀਨ ਦੇ ਸਬੂਤ** ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਸੰਭਾਲਕੇ ਰੱਖੋ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਰਾਈਵਕੈਨ ਐਪ ਤੋਂ ਨੋਟੀਫਿਕੇਸ਼ਨ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰਿਪੋਰਟਾਂ ਭੇਜਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ।
- **ਜੇ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਦ ਅਗਲੇ 14 ਦਿਨਾਂ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਵਿਡ-19 ਟੈਸਟ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਤੁਰੰਤ:**
    - **ਇਸ ਪਰਚੇ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਦਿਤੇ ਅਨੁਸਾਰ ਉਚਿਤ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਅਥੌਰਿਟੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰੋ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਆਈਸੋਲੇਸ਼ਨ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ, ਅਤੇ**
    - **1-833-641-0343 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਕੇ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਅਥੌਰਿਟੀ ਔਫ ਕੈਨੇਡਾ (** PHAC**) ਨੂੰ ਰਿਪੋਰਟ ਦਿਓ।**

ਚੇਤਾਵਨੀ: **ਇਸ ਔਰਡਰ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਪਾਲਣਾ ਨਿਗਰਾਨੀ, ਵੈਰੀਫਿਕੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਇਨਫੋਰਸਮੈਂਟ ਦੇ ਅਧੀਨ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਤੋਂ ਛੋਟ ਨਾ ਮਿਲੇ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਸੁਵਿਧਾ ਵਿਚ ਵੀ ਤਬਦੀਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੁਰਮਾਨੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਟਿਕਟਾਂ ਮਿਲ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ/ਜਾਂ ਜੇਲ੍ਹ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।**

ਲੱਛਣਾਂ ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖੋ

ਆਪਣੇ ਆਗਮਨ ਤੋਂ ਬਾਦ 14 ਦਿਨ ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਲੱਛਣ ਨਜ਼ਰ ਆਉਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਤੁਰੰਤ:

- ਨੀਚੇ ਦਿੱਤੇ ਅਨੁਸਾਰ ਉਚਿਤ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਅਥੌਰਿਟੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਉਨਾਂ ਦੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰੋ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਆਈਸੋਲੇਸ਼ਨ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਅਤੇ
- 1-833-641-0343 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਕੇ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਅਥੌਰਿਟੀ ਔਫ ਕੈਨੇਡਾ (PHAC) ਨੂੰ ਰਿਪੋਰਟ ਦਿਓ।

ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਆਮ ਸੰਕੇਤ ਅਤੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਨਵੀਂ ਜਾਂ ਵਿਗੜ ਰਹੀ ਖੰਘ
- ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨਾ/ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿਚ ਤਕਲੀਫ
- ਮਾਸਮੇਸ਼ੀਆਂ ਜਾਂ ਜਿਸਮ ਦਾ ਦਰਦ, ਥਕਾਵਟ, ਕਮਜ਼ੋਰੀ,
- ਬਹੁਤ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ਗੰਧ ਜਾਂ ਸੁਆਦ ਦਾ ਜਾਣਾ
- ਬੁਖਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ, ਕਾਂਬਾ ਛਿੜਨਾ, ਜਾਂ 38 ਡਿਗਰੀ ਸੈਲਸੀਅਸ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਜਾਂ ਵੱਧ ਤਾਪ
- ਚਮੜੀ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਜਾਂ ਧੱਫੜ (ਬੱਚਿਆਂ ਵਿਚ)
- ਪੇਟ ਦਰਦ, ਦਸਤ, ਜਾਂ ਉਲਟੀ
- ਸਿਰਦਰਦ

ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਅਥੌਰਟੀਜ਼		
ਸੂਬੇ ਅਤੇ ਟੈਰਟਰੀਆਂ	**ਟੈਲੀਫੋਨ ਨੰਬਰ**	**ਵੈਬਸਾਈਟ**
ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ	811	www.bccdc.ca/covid19
ਅਲਬਰਟਾ	811	www.myhealth.alberta.ca
ਸਸਕੈਚਵਨ	811	www.saskhealthauthority.ca
ਮੈਨੀਟੋਬਾ	1-866-626-4862	https://manitoba.ca/covid19/restartmb/prs/orders/index.html#current https://www.youtube.com/user/ManitobaGovernment
ਓਨਟੇਰੀਓ	1-866-797-0000	www.ontario.ca/coronavirus
ਕਿਊਬੈਕ	1-877-644-4545	www.quebec.ca/en/coronavirus
ਨਿਊ ਬਰੰਜ਼ਵਿਕ	811	www.gnb.ca/publichealth
ਨੋਵਾ ਸਕੋਸ਼ੀਆ	811	www.novascotia.ca/coronavirus
ਪ੍ਰਿੰਸ ਐਡਵਰਡ ਆਈਲੈਂਡ	811	www.princeedwardisland.ca/covid19
ਨਿਊਫੰਡਲੈਂਡ ਐਂਡ ਲੈਬਰਾਡੋਰ	811 ਜਾਂ 1-888-709-2929	www.gov.nl.ca/covid-19
ਨੁਨਾਵੁੱਤ	1-867-975-5772	www.gov.nu.ca/health
ਨੌਰਥਵੈਸਟ ਟੈਰਟਰੀਜ਼	811	www.gov.nt.ca/covid-19
ਯੂਕੋਨ	811	www.yukon.ca/covid-19

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ:

1-833-784-4397   Canada.ca/coronavirus

ID 04-38-H-1 / DATE 2021.08.09