ਉਹ ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਮਾਰੀ ਵਿੱਚੋਂ ਗੂੰਭਿੰਦ ਜਿਮਹੀ ਹੋਣ ਦਹਿਧੇ ਹੋਣ ਦਹਿਧੇ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕਿਮਾਰੀਆਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਕਿਮਾਰ ਸਿਦ੍ਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਿੰਨਾਂ ਨਿੰਦੀਆਂ ਮੈਡੀਕਲ ਹਲਾਤਾਂ ਅਤੇ ਉਮਰ ਦੇ ਾਰਨਾ ਇੱਕ ਕਿਮਾਰ ਤੋਂ ਗੂੰਭੀਰ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਖ਼ਤਰਾ ਹੁੂੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਜੋਖਮ ਤੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੋਵਡ-19 ਤੋਂ ਕਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦੇ ਆਪਣੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਇਹ ਵਧਾਉਣਾ ਹੈ।

ਵੇਲ ਰਖੋ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਾਤ

• ਕੌਣ ਕੀ ਹੋਵੇਗੀ?
  - ਮੈਡੀਕਲ ਹਲਾਤਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕ:
    - ਕਿਲੀ ਦੀ ਕਿਮਾਰ
    - ਹਾਈਪਰਟੈੱਸ਼ਨ (ਹਾਈ ਡਲੱਡ ਪਰੈਸ਼ਰ)
    - ਫੇਫੜੇ ਦੀ ਕਿਮਾਰ
    - ਡਾਇਟੀਜ਼ੋ ਇੈਂਸਰ
  - ਮੈਡੀਕਲ ਸਕਿਤੀ ਜਾਂ ਇਲਾਜ, ਕਿੇਮੀਓਪੀ, ਤੋਂ ਮਦਜ਼ੋਰ ਇਕਮਊਨਕਸਸਟਮ ਵਾਲੇ ਲੋਕ
  - ਜਿਸਰਗੀ ਤਾਲਗ ਰਹੋ
  - ਕੋਵਡ-19 ਦਾ ਜਾਣਾ ਅਤੇ www.canada.ca/coronavirus ਤੇ ਜਾ ਅਤੇ ਸਕਾਤਾ ਰਹੋ।
  - ਆਪਣੀ ਸਕੂਚ ਕਵਚ COV-19 ਤੋਂ ਤਾਜ਼ਾ ਜਾਣਿਆਂ ਰਕਹਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਸਿਆਹ/ਖੇਤਰਾਂ ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਾਇਜ ਵੈਲੀਆਂ ਤੇ ਜਾਓ।
  - ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਿੁਝ ਹਫ਼ਕਤਾਂ ਲਈ ਘਰ ਰਕਹਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਕਜਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਸਟੌਂ ਰੱਖੋ ਕਿ ਜ਼ਰ ਰਹੇ ਮੈਡੀਕਲ ਹਲਾਤ ਅਤੇ ਇਹ ਸੁਕਨਸ਼ਕਚਤ ਇਹ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਹ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੋਡੀਆਂ ਕਪਰਸਿਰਾਇਿ ਿੀਤੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਮੈਡੀਕਲ ਸਪਲਾਈ ਹਨ।
  - ਫ਼ੋਨ ਜਾਂ ਈਮੇਲ ਰਾਹੀਂ ਦ ਕਜਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਰਕਹਣ ਦੀ ਕਤਾਰੀ ਇਹ।
  - ਪਕਰਵਾਰ, ਇਿ ਗੁਆਂਢੀ ਜਾਂ ਦੋਸਤ ਨੂੰ ਜ਼ਰ ਰੀ ਿੂੰਮਾਂ ਕਵਚ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਹੋ।
  - ਪ੍ਰਿਨਪਲ, ਹੀ ਗਿਆਂਸ਼ੀ ਸਾਂ ਰਾਜਾ ਹੁੰ ਸਤੂਣੀ ਬੀਮਾਂ ਹੀ ਸਤੂਣੀ ਵਿੱਚ ਚਲਣਾ ਵਾਲੀਆਂ ਪ੍ਰਿਨਪਲ ਸੰਘਾਂ ਰਾਲਿਆਂ ਸੀ ਵਿਦੀਰਾਂ। ਇੱਕ ਮੌਹੰਦ ਦੇ ਹਾਰਟਟ ਹੋਣ ਦੇ ਨਗਰਡੇ ਬਾਲ ਦੇ ਨਗਰਡੇ ਵਾਲੀਆਂ ਪ੍ਰਿਨਪਲ ਸੰਘਾਂ ਪ੍ਰਿਨਪਲ ਚਲਣਾ।
  - ਸੇਟਿੰਗ ਲਹ ਆਪਟੀ ਹੋਵੇਗੀ।
वेलिड-19 के अपद्रवण तंत्र की दोष बतायें

- से मंद्र थे, उन्होंने निर्देश में अपडेटेटिंग और सल्य अपडेट होते जा जाते साधक।
- दूधार्त हेल्द डे वेळा में से हिंसक बना।
- दूतारा राशि में ढककर जाते, प्रभाव दूर तथा विशेषता के साथ जीवन वैदिक ने रेंडरिंग किया आए स्वीकार वहै।
- से मंद्र थे उस्तोरा लीला में नशा उपर भेज इंसां को मांदारता किया।
  - आपके अपने सुने हिंसक देश में यह लंबी ट्रेंट बंद 2.5 हेक्टोर बनाए ताके नोड बंद किये।
  - सेवा भस्मस, नामत्व में अंतिम सीनर चार के अंतर्गत उड़े वह राह वें चिंता।
  - शीघ्र स्वायत्त वहै।

- महत्त्व जुड़े पाठी लघु के प्रति 20 अज्ञात महत्व मारी जा रही। से डूथस्थ तथा अपने अपने साथ होने में वीटोप्रोटोटिप नामक 60% अटलवेल फिर अपने चैंड में अनुभव किया जाता निर्माण जात।
- आपके अपने राशि अपने भूत, रेत अपने भूत में सामान भेजा है दुर्भाग्य ढे बने।
- सुने उसी मार्ग जब वह बढ़ा जाते वे अधिकतम अतिरिक्त में अधिक मात्रा मारी जा।
- महत्व जुड़े 'उ' देख, रेत अपने अपने अस्तित्व घटाएं देखीज्जा विश्व सहज झराना अगर जात।

- से जुड़े सत्ता बनाए 'उ' मार्ग जुड़े दुर्भाग्य की मार्ग या, उंग अपडेट है छात्र अवधि संख्या साथ अपडेट आमकी चीज़ हो।
- वेतारा पोटे प्रवास स्वर,' दूधार्त मार्ग जुड़े भाग अपडेट-वेनी बने ने उन्हीं आलम जुड़े दें दिन, विशेष बी टेलीफोन, नैसर्गिक स्वस्थ गेहूं, क्वेटेश, वेल जूडे नैसर्गिक निम्नता।
- बीटाटक्सल बंद की, विशेष प्यूरिफियर महत्व-महत्व बीटाटक्सल झुक जाएं जाते मिट्टा स्‍वास्थ आहेडिवेलोपमेंट तांत्रिक (बीएफए) जात। जीबीएफए वेतारा वेतारा वेतारा रुपान्तरित लिंग शेयर 8-अंगर ऊसे देखें तब वै बीटाटक्सल प्यूरिफियर दें आम वेलेट पहंच दें जाएं तही बहुदाई को।

- से जुड़े बीटाटक्सल लाली प्यूरिफियर सह निर्माण दें बीटाटक्सल प्यूरिफियर जात। ओर दिव्य पद क्षमता लेख देखी तही विशाल उपरिक्षु अनुभव विभाग वीटा सा मिट्टा धे, नाइ 5 प्रेसीडेंट (बेक्टी) पूरी 250 प्रेसीडेंट सीट वर्षान्त जो 20 प्रेसीडेंट बल्क दिव्य सीटों ने अलग सह दिव्य वार अलग स्वास्थ वीटा सा मिट्टा धे। दिव्य अलग दिव्य बल्क उपरिक्षु दें अपना दें फिर दिव्य 0.1% में बेक्टी प्राप्तिवेदनसूत्र बेक्टी रेड 5% में बेक्टी प्राप्तिवेदनसूत्र बेक्टी है। बेक्टी (बेक्टी) में भी उल्लिखित तारा मंदिर सह विशेषता तही पहंच दें।
• ਜੇ ਉਹ ਰੋਗਾਣ -ਮੁਿਤ ਲਈ ਤਰਲ ਪਦਾਰਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਝੱਲ ਸਿਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਹਾਈ ਟੁਚ ਇਲੈਕਟਰਾਕਨ ਉਪਿਰਣਾਂ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਇੀਡਰ, ਟੁਚ ਸਿਰੀਨ) ਨਂ ਘੱਟ ਰੋਜ਼ਾਨਾ 70% ਅਲਿੋਹਲ ਨਾਲ ਰੋਗਾਣ ਮੁਿਤ ਜਾ ਸਿਦਾ ਹੈ।
• ਕਜਹੜੇ ਕਵੇਦਾ ਹਨ, ਜਾਂ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਸੂੰਪਰਿ ਕਵਗੜ ਆਏ ਸਿਦੇ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਨ ਰੂ ਕਰਨਾ ਯਾਦ ਕਦਵਾਓ।
• ਭੀੜ ਅਤੇ ਵੱਡੇ ਇਠਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ।
• ਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਈਨੇਡਾ ਤੋਂ ਤਾਹਰ ਗੈਰ-ਜ਼ਰ ਰੀ ਯਾਤਰਾ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ।
• ਕੋਜਿਡ-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਲੂਕਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ:
  o ਨਵੀਂ ਖੂੰਘ ਜਾਂ ਪੁਰਾਣੀ ਖੂੰਘ ਕਜਹੜੀ ਕਵਗੜ ਜਾਂਦੀ ਹੈ,
  o ਸਾਹਲੇਖ (38°C ਤੋਂ ਵੱਧ ਜਾਂ ਰਾਇਰ ਜਾਂ ਸਾਹ ਵਰਗੀ ਦੇ ਸੂੰਣੇਤ, ਲਾਲ ਚਮੜੀ, ਕਹਣੀ ਕਜ਼ਆਦਾ ਪਸੀਨਾ ਆਉਣਾ),
  o ਸਾਹਲੇਖ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਮੁਸ਼ਿਲ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਸਾਹ ਚੜਨਾ, ਸਾਹ ਫੁੱਲਣਾ)
  o ਛਾਤੀ ਕਰਨਾ ਦਰਦ ਜਾਂ ਦਿਆਂ
  o ਉਲਕਝਆ ਹੋਇਆ ਮਕਹਸ ਸ ਤੀਰਨਾ ਜਾਂ ਜਾਗਣ ਕਵਚ ਮੁਸ਼ਿਲ ਹੋਣਾ
• ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਲੱਛਣ ਕਵਿਸਤ ਹੋ ਦੇਣਾ, ਉਹ ਭਾਵ ਲੋ ਅਤੇ ਅਪਨੇ ਮਿਤੁ ਮੈਕਾਂ ਹੁਲਾਉਣ ਸ ਮਾਤਾਤਨ ਪਿਸਾਵਾਏ ਤੇ ਹੁਲਾਉਣ ਵਾਲੀ ਬੀ ਜਾਂ ਹੁਲਾਉਣ ਵਾਲੀ ਬੀ ਸੇਕੇਂਡ ਸਕੀਨ ਲੈ ਲੋ ਅਤੇ 911 ' ਤੇ ਹੋ।

ਵੇਡੀੜਾ 19 ਦੇ ਹੈਡਸਟਾਉਨ ਤੇ ਹੈਡ ਸਦੀ ਅਲਿੋਹਲ ਨਾਲ ਮਾਤਾਤਨ ਪੈਟਰਨ ਭਾਰਤ ਨਾਲ ਮਾਤਾਤਨ ਦਾ। ਹੇਠ ਸਾਭਾਣੀ ਲਿਖੀ: Canada.ca/coronavirus ਸਾ 1-833-784-4397 ’ਤੇ ਮੀਟਿੰਗ ਵਾਲੇ।