



## ਕਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਬਿਮਾਰੀ (ਕੋਵਿਡ- 19)

ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚ ਉਹ ਲੱਛਣ ਨੇ ਜੋ ਕੋਵਿਡ-19 ਕਰਕੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ

### ਲਾਜ਼ਮੀ ਆਇਸੋਲੇਸ਼ਨ

ਕੈਨੇਡਾ ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਕੁਝ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਉਪਾਅ ਕੀਤੇ ਗਏ ਨੇ। *ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਅਉਣ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਦੇ ਕੈਨੇਡਾ ਔਰਡਰ (ਲਾਜ਼ਮੀ ਆਇਸੋਲੇਸ਼ਨ) ਨੰਬਰ 2* ਦੇ ਅਧੀਨ **ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ ਤੇ 14 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਅਇਸੋਲੇਟ ਹੋਕੇ ਅਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨੀ ਪਵੇਗੀ।**

ਇਸ ਔਰਡਰ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਅਤੇ ਤਸਦੀਕ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਉਲੰਘਣਾ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਕੁਅਰਟੀਨ ਫੈਸਿਲਟੀ ਵਿਚ ਨਜ਼ਰਬੰਦ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੁਰਮਾਨਾ ਜਾਂ ਕੈਦ ਅਤੇ ਦੋਵੇਂ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

### ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਦੇਰੀ ਤੋਂ ਅਇਸੋਲੇਟ ਹੋਣਾ ਹੈ

- ਤੁਸੀਂ ਸਿੱਧੇ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਦੇਰੀ ਤੋਂ ਉਥੇ ਜਾਓ, ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਅਇਸੋਲੇਟ ਹੋਣ ਜਾਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਥੇ 14 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਰਹਿਣਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੈਨੇਡਾ ਪਹੁੰਚੇ ਹੋ।
- ਅਜਿਹੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ **ਆਈਸੋਲੇਟ ਨਾ ਹੋਵੇ** ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸੰਪਰਕ ਅਜਿਹੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਹੋਵੇ ਜੋ **ਸਿਹਤ ਪੱਖੋਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋਣ**, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆ ਲਈ ਇਲਾਜ ਅਧੀਨ ਹੋਣ ਜਾਂ 65 ਸਾਲ ਜਾਂ ਉਸਤੋਂ ਵਧੇਰੀ ਉਮਰ ਦੇ ਹੋਣ।
- ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਅਇਸੋਲੇਟ ਹੋਣ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ **ਬੁਨਿਆਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ** ਲਈ ਅਨੁਕੂਲ ਹੋਵੇ।
- ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ **ਉਚਿਤ ਮਾਸਕ ਪਾਇਆ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਚਿਹਰਾ ਢੱਕ ਕੇ ਰੱਖੋ**, ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਟ੍ਰਾਂਜਿਟ ਵਿਚ ਹੋਵੋ।
- ਹਰ ਸਮੇਂ **ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ** ਰੱਖੋ।
- **ਪਬਲਿਕ ਟਰਾਂਜਿਟ ਨਾ ਵਰਤੋ**। ਜੇ ਮੁਮਕਿਨ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਨਿਜੀ ਅਵਾਜਾਈ ਦੇ ਸਾਧਨ ਜਿਵੇਂ ਨਿਜੀ ਵਾਹਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਟ੍ਰਾਂਜਿਟ ਦੌਰਾਨ **ਹੋਰਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਬਚੋ** ਅਤੇ ਰਸਤੇ ਵਿਚ ਕਿਤੇ ਵੀ ਗੈਰ-ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਾ ਰੁਕੋ :
  - ਜਿੰਨਾ ਮੁਮਕਿਨ ਹੋਵੇ, ਵਾਹਨ ਵਿਚ ਹੀ ਰਹੋ;
  - ਹੋਟਲ ਵਿਚ ਠਹਿਰਣ ਤੋਂ ਬਚੋ;
  - ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੈਸ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਤਾਂ ਪੰਪ ਤੇ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰੋ;
  - ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਾਣੇ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਤਾਂ ਡਰਾਇਵ ਥੂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ;
  - ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਸ਼ਰੂਮ ਜਾਣ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਤਾਂ, ਅਪਣਾ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨੋ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਅਤੇ ਸਫਾਈ ਦਾ ਪੂਰਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ।





## ਅਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ:

ਬੁਖਾਰ

ਖੰਘ

ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ( ਖਾਂਸੀ, ਸਾਹ ਵਿਚ ਕਮੀ, ਜਾਂ ਬੁਖਾਰ ਜਾਂ 38°C ਤੋਂ ਵੱਧ ਦਾ ਤਾਪ, ਜਾਂ ਬੁਖਾਰ ਦੇ ਲੱਛਣ ਜਿਵੇਂ ਸ਼ਰੀਰ ਕੰਬਣਾ, ਚਮੜੀ ਤੇ ਧੱਫੜ, ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਸੀਨਾ ਆਉਣਾ) ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੰਭੀਰ ਹੋ ਰਹੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਅਥੌਰਟੀ ਨੂੰ ਅਪਣੇ ਲੱਛਣ, ਅਪਣੀ ਟ੍ਰੈਵਲ ਹਿਸਟਰੀ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

### ਅਇਸੋਲੇਸ਼ਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ

ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ:

- ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਕੋਸੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 20 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਅਕਸਰ ਅਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ, ਜਾਂ ਜੇ ਉਪਲਬਧ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਅਲਕੋਹਲ ਅਧਾਰਤ ਹੈਂਡ ਸੈਨਿਟਾਇਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 60% ਅਲਕੋਹਲ ਹੋਵੇ।
- ਅਪਣੇ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਬਚੋ।
- ਖਾਂਸੀ ਕਰਦੇ ਅਤੇ ਛਿੱਕ ਮਾਰਦੇ ਸਮੇਂ ਅਪਣੇ ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਅਪਣੀ ਬਾਂਹ ਨਾਲ ਢਕੋ।
- ਅਪਣੀ ਅਇਸੋਲੇਸ਼ਨ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਬਾਕੀਆਂ ਨਾਲ ਅਪਣੇ ਸੰਪਰਕ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰੋ, ਇਸ ਵਿਚ ਬੱਚੇ ਉਹ ਲੋਕ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਨੇ ਜਿਹਨਾਂ ਨੇ ਸਫ਼ਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਜੋ ਇਸ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਆਏ।

ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ:

- ਅਪਣੀ ਅਇਸੋਲੇਸ਼ਨ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਹੀ ਰਹੋ।
- ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਅਪਣੀ ਅਇਸੋਲੇਸ਼ਨ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੋਂ ਨਾ ਨਿਕਲੋ।
- ਪਬਲਿਕ ਟ੍ਰਾਂਸਪੋਰਟ ( ਜਿਵੇਂ ਬੱਸਾਂ, ਟੈਕਸੀਆਂ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਮਹਿਮਾਨਾਂ ਨੂੰ ਨਾ ਬੁਲਾਉ।
- ਕਿਸੇ ਸਕੂਲ, ਕੰਮ-ਕਾਜ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਪਬਲਿਕ ਏਰੀਆ ਵਿਚ ਨਾ ਜਾਓ।
- ਜ਼ਰੂਰੀ ਵਸਤਾਂ ( ਜਿਵੇਂ ਖਾਣਾ, ਦਵਾਈਆਂ, ਸਫਾਈ ਦੀਆਂ ਵਸਤਾਂ) ਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਅਇਸੋਲੇਸ਼ਨ ਵਿਚ ਹੀ ਡਿਲਿਵਰ ਹੋਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੋ।

ਇਹਨਾਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਔਨਲਾਈਨ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ :

[www.canada.ca/en/public-health/services/publications/diseases-conditions/covid-19-how-to-isolate-at-home.html](http://www.canada.ca/en/public-health/services/publications/diseases-conditions/covid-19-how-to-isolate-at-home.html)



## ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਟੀਜ਼

ਪ੍ਰੋਵਿੰਸ ਅਤੇ ਟੈਰਟਰੀਜ਼	ਟੈਲੀਫੋਨ ਨੰਬਰ	ਵੈਬਸਾਇਟ
ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੁਲੰਬੀਆ	811	<a href="http://www.bccdc.ca/covid19">www.bccdc.ca/covid19</a>
ਐਲਬਰਟਾ	811	<a href="http://www.myhealth.alberta.ca">www.myhealth.alberta.ca</a>
ਸਸਕੈਚਵਨ	811	<a href="http://www.saskhealthauthority.ca">www.saskhealthauthority.ca</a>
ਮੈਨੀਟੋਬਾ	1-888-315-9257	<a href="http://www.manitoba.ca/covid19">www.manitoba.ca/covid19</a>
ਓਨਟੇਰੀਓ	1-866-797-0000	<a href="http://www.ontario.ca/coronavirus">www.ontario.ca/coronavirus</a>
ਕਿਊਬੈਕ	1-877-644-4545	<a href="http://www.quebec.ca/en/coronavirus">www.quebec.ca/en/coronavirus</a>
ਨਿਊ ਬ੍ਰੰਜਵਿਕ	811	<a href="http://www.gnb.ca/publichealth">www.gnb.ca/publichealth</a>
ਨੋਵਾ ਸਕੋਸ਼ੀਆ	811	<a href="http://www.nshealth.ca/public-health">www.nshealth.ca/public-health</a>
ਪ੍ਰਿੰਸ ਐਡਵਰਡ ਆਇਲੈਂਡ	811	<a href="http://www.princeedwardisland.ca/covid19">www.princeedwardisland.ca/covid19</a>
ਨਿਊਫੰਡਲੈਂਡ ਅਤੇ ਲੈਬਰਾਡੌਰ	811 ਜਾਂ 1-888-709-2929	<a href="http://www.gov.nl.ca/covid-19">www.gov.nl.ca/covid-19</a>
ਠੂਨਾਵੂਤ	1-867-975-5772	<a href="http://www.gov.nu.ca/health">www.gov.nu.ca/health</a>
ਨੌਰਥਵੈਸਟ ਟੈਰਟਰੀਜ਼	811	<a href="http://www.hss.gov.nt.ca">www.hss.gov.nt.ca</a>
ਯੂਕੌਨ	811	<a href="http://www.yukon.ca/covid-19">www.yukon.ca/covid-19</a>

ਜਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ :

**1-833-784-4397**

**[Canada.ca/coronavirus](http://Canada.ca/coronavirus)**