PUNJABI / PUNJABI

ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਬਿਮਾਰੀ (COVID-19)

ਕੈਨੇਡਾ ਪਹੁੰਚਣ ਵਾਲੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਾਲੇ ਯਾਤਰੀਆਂ ਲਈ ਲੋੜਾਂ, ਕੋਵਿਡ-19 ਟੈਸਟ ਦਾ ਪੌਜ਼ਿਟਿਵ ਨਤੀਜਾ, ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਟੀਕਾਕਰਨ ਨਾ ਕੀਤੇ ਗਏ ਯਾਤਰੀਆਂ ਜਾਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਟੀਕਾਕਰਨ ਤੋਂ ਛੋਟ ਲਈ ਯੋਗ ਨਾ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਯਾਤਰੀਆਂ ਲਈ ਲੋੜਾਂ

ਇਹ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ *ਕੈਨੇਡਾ ਵਿਚ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਆਉਣ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਆਦੇਸ਼* ਵਿੱਚ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਨੂੰਨੀ ਲੋੜਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਅਫਸਰ ਦੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। **ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਲੋੜਾਂ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਹਨ। ਜਾਣੋ ਕਿ ਕਿਹੜੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।**

ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਜਾਂ ਆਈਸੋਲੇਸ਼ਨ ਦੇ ਅਧੀਨ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਉਪਾਅ

1. ਆਗਮਨ 'ਤੇ ਅਤੇ 8ਵੇਂ ਦਿਨ 'ਤੇ ਟੈਸਟ ਪੂਰੇ ਕਰੋ

(ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਦਾ ਸਬੂਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜੋ ਇਹ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਦਾ ਪੌਜ਼ਿਟਿਵ ਮੋਲੀਕਿਊਲਰ (PCR) ਟੈਸਟ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਤੋਂ 180 ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ ਲਿਆ ਗਿਆ ਸੀ।) ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ 1-833-641-0343 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਪਿਛਲੇ ਪੌਜ਼ਿਟਿਵ ਨਤੀਜੇ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰੋ।

***ਆਗਮਨ ਟੈਸਟ 5 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ 'ਤੇ ਲਾਗੂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ**

➢ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਆਉਣ ਤੋਂ ਅਗਲੇ ਦਿਨ ਦੇ ਅੰਤ ਤੱਕ ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਏਜੰਸੀ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਵਾਨਿਤ ਟੈਸਟ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਕੋਲ ਪਹਿਲਾ ਕੋਵਿਡ-19 ਟੈਸਟ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਦੂਜਾ ਟੈਸਟ 8ਵੇਂ ਦਿਨ ਕਰੋ।

- **ਜੇ ਜ਼ਮੀਨੀ ਰਸਤੇ ਰਾਹੀਂ ਪਹੁੰਚ ਰਹੇ ਹੋ:** ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਵੈ-ਸਵਾਬ ਟੈਸਟ ਕਿੱਟ ਮਿਲੇਗੀ। ਆਪਣੇ ਟੈਸਟ ਨੂੰ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿੱਟ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।
- **ਜੇ ਹਵਾਈ ਰਸਤੇ ਦੁਆਰਾ ਪਹੁੰਚ ਰਹੇ ਹੋ:** ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਨਾਲ ਕਸਟਮਜ਼ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇੱਕ ਈਮੇਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਵੇਗੀ।
  - ਆਪਣੇ ਦਾਖਲੇ ਦੇ ਸਥਾਨ ਦੇ ਸੂਬੇ ਵਿੱਚ ਟੈਸਟ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰੋ।
  - ਟੈਸਟ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਆਪਣਾ ਟੈਸਟ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੋ।
  - ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਆਪਣਾ ਟੈਸਟ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਜਾਂ ਇੱਕ ਟੈਸਟ ਕਿੱਟ ਲੈਣ ਲਈ ਹਵਾਈ ਅੱਡੇ ਦੇ ਨੇੜੇ ਇੱਕ ਮਨੋਨੀਤ ਟੈਸਟਿੰਗ ਸਹੂਲਤ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਦਾ ਵਿਕਲਪ ਹੋਵੇਗਾ।
- **ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਟੈਸਟ ਦਾ ਪੌਜ਼ਿਟਿਵ ਨਤੀਜਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਆਈਸੋਲੇਟ ਕਰਨਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ** (ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਸੈਕਸ਼ਨ 4 ਪੜ੍ਹੋ)। ਆਪਣੀ ਆਈਸੋਲੇਸ਼ਨ ਦੇ ਅੰਤ ਤੱਕ ਆਪਣੇ ਯਾਤਰਾ-ਸਬੰਧਤ ਕੋਵਿਡ-19 ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੀ ਇੱਕ ਕਾਪੀ ਰੱਖੋ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤ ਜਾਂ ਅਵੈਧ ਟੈਸਟ ਨਤੀਜਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਇੱਕ ਹੋਰ ਟੈਸਟ ਦੇਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਹੋਰ ਨਮੂਨੇ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਇੰਤਜ਼ਾਮ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣ ਦੇ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਆਪਣੇ ਟੈਸਟ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜਾਂ ਜੇ 4 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਬਾਅਦ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਟੈਸਟਿੰਗ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

➢ **ਆਪਣੇ ਟੈਸਟ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ (ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਦਾਖਲੇ ਦੇ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ)**

ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਦਾ ਸੂਬਾ/ਖੇਤਰ	ਮਨੋਨੀਤ ਟੈਸਟ ਪ੍ਰਦਾਤਾ
ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ, ਓਨਟੈਰੀਓ, ਸਸਕੈਚਵਨ, ਯੂਕੋਨ	ਟੈਸਟ ਪ੍ਰਦਾਤਾ: **LifeLabs**; ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ: 1-877-313-4982; LifeLabs.com/COVIDkit
ਅਲਬਰਟਾ, ਨਿਊ ਬਰੰਜ਼ਵਿਕ, ਨੋਵਾ ਸਕੋਸ਼ੀਆ, ਪ੍ਰਿੰਸ ਐਡਵਰਡ ਆਈਲੈਂਡ, ਨਿਊਫਾਊਂਡਲੈਂਡ ਅਤੇ ਲੈਬਰਾਡੋਰ	ਟੈਸਟ ਪ੍ਰਦਾਤਾ: **Switch Health**; ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ: 1-888-966-6531; portal.switchhealth.ca
ਮੈਨੀਟੋਬਾ	ਟੈਸਟ ਪ੍ਰਦਾਤਾ: **Dynacare**; ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ: 1-855-497-1071; dynacare.ca/covidbordertesting.aspx
ਕਿਊਬੈੱਕ	ਟੈਸਟ ਪ੍ਰਦਾਤਾ: **Biron**; ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ: 1-866-382-0287; travel.biron.ca

2. ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਜਾਂ ਆਈਸੋਲੇਸ਼ਨ

- **ਸਿੱਧੇ ਮੁਨਾਸਬ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਜਾਓ ਅਤੇ** ਹਦਾਇਤਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਜਾਂ ਆਈਸੋਲੇਟ ਕਰੋ।
  ਆਈਸੋਲੇਸ਼ਨ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ - ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਬਿਨਾਂ ਦੇਰੀ ਕੀਤੇ 10 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਆਈਸੋਲੇਟ ਕਰਨਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ ਜੇਕਰ ਉਹ:
  - ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਹੈ,
  - ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹ ਅਤੇ ਲੱਛਣ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ,
  - ਜਿਸ ਦਿਨ ਉਹ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਏ ਸੀ, ਉਸ ਤੋਂ 10 ਦਿਨ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸਮਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਕੱਠੇ ਕੀਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਿਸਮ ਦੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਟੈਸਟ ਦਾ ਪੌਜ਼ਿਟਿਵ ਨਤੀਜਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਜਾਂ
  - ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਹੋਣ ਦਾ ਸ਼ੱਕ ਕਰਨ ਲਈ ਵਾਜਬ ਆਧਾਰ ਹਨ।
- ਆਈਸੋਲੇਸ਼ਨ ਉਸ ਦਿਨ ਤੋਂ 10ਵੇਂ ਦਿਨ ਬਾਅਦ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਦਿਨ ਤੁਸੀਂ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਏ ਸੀ।
  - ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਪੌਜ਼ਿਟਿਵ ਟੈਸਟ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਲੱਛਣ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਧੂ 10 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਆਈਸੋਲੇਟ ਕਰਨਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ।
- ਜੇਕਰ ਆਈਸੋਲੇਟ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਆਈਸੋਲੇਸ਼ਨ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਜਾਣ ਲਈ ਜਨਤਕ ਆਵਾਜਾਈ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹਵਾਈ

ਜਹਾਜ਼, ਬੱਸ, ਰੇਲਗੱਡੀ, ਸਬਵੇਅ, ਟੈਕਸੀ ਜਾਂ ਰਾਈਡ-ਸ਼ੇਅਰਿੰਗ ਸੇਵਾ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ। ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ - ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਜੋ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸਦਾ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਟੀਕਾਕਰਣ ਹੋਇਆ ਨਹੀਂ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਦਾ ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਪੌਜ਼ਿਟਿਵ ਨਹੀਂ ਆਇਆ ਹੈ, ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ 14 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਬਿਨਾਂ ਦੇਰੀ ਦੇ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਕਰਨਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ। • ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਉਸ ਦਿਨ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਪੂਰੇ 14 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਖਤਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਨ੍ਹ ਅਤੇ ਲੱਛਣ ਵਿਕਸਿਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਜਾਂ ਪੌਜ਼ਿਟਿਵ ਟੈਸਟ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ (ਮੌਨੀਟਰ ਸੈਕਸ਼ਨ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਹੋਰ ਵੇਰਵੇ ਦੇਖੋ)। • **ਆਪਣੀ ਆਈਸੋਲੇਸ਼ਨ ਜਾਂ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਜਾਣ ਵੇਲੇ, ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ, ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫਿਟਿੰਗ ਵਾਲਾ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨੋ।** ਜੇਕਰ ਗੱਡੀ ਚਲਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਰੁਕਣ ਤੋਂ ਬਚੋ ਅਤੇ ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਵਾਹਨ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰਹੋ।
3. ਰਿਪੋਰਟ
• 48 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ArriveCAN ਵਿੱਚ ਜਾਂ 1-833-641-0343 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਜਾਂ ਆਈਸੋਲੇਸ਼ਨ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਪਹੁੰਚਣ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰੋ। • ਜੇਕਰ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਵਿੱਚ ਹੋ, ਤਾਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਅਤੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਆਪਣੀ ਸਥਿਤੀ ਬਾਰੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ArriveCAN ਵਿੱਚ ਜਾਂ 1-833-641-0343 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਕੇ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰੋ।
4. ਮੌਨੀਟਰ

• **ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰੋ।**
• ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ 14 ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਮਿਆਦ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਚਿੰਨ੍ਹ ਜਾਂ ਲੱਛਣ ਦਰਸਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਪੌਜ਼ਿਟਿਵ ਕੋਵਿਡ-19 ਟੈਸਟ ਨਤੀਜਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਕਰਨਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ:
    ○ **1-833-641-0343 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਕੇ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ PHAC ਨੂੰ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰੋ। ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਏਜੰਸੀ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਧੂ ਵੇਰਵੇ ਅਤੇ ਹਦਾਇਤਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੇਗਾ।**
    ○ **10 ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਵਾਧੂ ਮਿਆਦ ਲਈ ਤੁਰੰਤ ਆਈਸੋਲੇਟ ਕਰੋ।**
    ○ ਆਈਸੋਲੇਸ਼ਨ ਦੀ ਮਿਆਦ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ:
        ▪ ਲੱਛਣ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਦੀ ਤਰੀਕ,
        ▪ ਜਿਸ ਤਰੀਕ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਟੈਸਟ ਪੂਰਾ ਕੀਤਾ ਸੀ, ਜੇਕਰ ਤਰੀਕ ਟੈਸਟ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ; ਜਾਂ
        ▪ ਕੈਨੇਡਾ ਪਹੁੰਚਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਲਏ ਗਏ ਟੈਸਟਾਂ ਤੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੈਸਟ ਦਾ ਪੌਜ਼ਿਟਿਵ ਨਤੀਜਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣ ਦੀ ਤਰੀਕ।
• ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਯਾਤਰਾ ਕੀਤੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹ ਅਤੇ ਲੱਛਣ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ 14 ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਮਿਆਦ ਖਤਮ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਿਸਮ ਦੇ ਟੈਸਟ ਲਈ ਪੌਜ਼ਿਟਿਵ ਨਤੀਜਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ **14 ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਨਵੀਂ ਕੁਆਰੰਟੀਨ** ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨੀ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ ਜੋ ਉਸ ਦਿਨ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਦਿਨ ਤੁਸੀਂ ਸਭ ਤੋਂ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ ਸੀ। ਲੱਛਣ ਜ਼ਾਹਿਰ ਹੋਣ ਵਿੱਚ 14 ਦਿਨ ਤੱਕ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ।

- PHAC ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੈਸਟਿੰਗ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਜਾਂ ਆਈਸੋਲੇਸ਼ਨ ਲੋੜਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਲ ਕਰੇਗਾ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਕਾਲਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।
- ਕੋਈ ਮਨੋਨੀਤ ਅਧਿਕਾਰੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਜਾਂ ਆਈਸੋਲੇਸ਼ਨ ਦੇ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਮਿਲਣ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦੌਰਾਨ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਜਾਂ ਆਈਸੋਲੇਸ਼ਨ ਦੇ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਗਲੀ ਕਾਰਵਾਈ ਲਈ ਪੁਲਿਸ ਕੋਲ ਭੇਜਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਆਮ ਚਿੰਨ੍ਹ ਅਤੇ ਲੱਛਣ ਇੱਥੇ ਦੇਖੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ https://www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/2019-novel-coronavirus-infection/symptoms.html.

ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਅਤੇ ਆਈਸੋਲੇਸ਼ਨ

ICON ਕਰੋ	ICON ਨਾ ਕਰੋ
✓ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ **ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ** ਜਿਹਨਾਂ ਨੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਯਾਤਰਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਆਈਸੋਲੇਟ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇੱਕ ਵੱਖਰੇ ਬੈੱਡਰੂਮ ਵਿੱਚ ਸੌਂਵੋ। ✓ **ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ** (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਾਣੀ, ਭੋਜਨ, ਦਵਾਈ ਅਤੇ ਗਰਮੀ) **ਤੱਕ** ਆਪਣੀ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਜਾਂ ਆਈਸੋਲੇਸ਼ਨ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਛੱਡੇ ਬਿਨਾਂ **ਪਹੁੰਚ ਕਰੋ।** ✓ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਅਫਸਰਾਂ ਜਾਂ ਲੌ ਇੰਫੋਰਸਮੈਂਟ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀਆਂ **ਕਾਲਾਂ ਜਾਂ ਦੌਰਿਆਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦਿਓ।** ਤੁਹਾਨੂੰ 1-888-336-7735 ਤੋਂ ਲਾਈਵ ਜਾਂ ਸਵੈਚਲਿਤ ਕਾਲਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣਗੀਆਂ ਅਤੇ ਕਾਨੂੰਨ ਦੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਪਾਲਣਾ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਰੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਸੱਚਾਈ ਨਾਲ ਦੇਣੇ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਵਾਲੇ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਅਫਸਰ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਿਲਣ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ। ✓ **ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਈਸੋਲੇਟ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ/ਸਮੂਹ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਸਮੇਤ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਗੱਲਬਾਤ ਤੋਂ ਵੀ ਬਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।** ○ ਜਦੋਂ ਨਾ ਕਰ ਸਕੋ, ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਮੈਡੀਕਲ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।	× **ਸਾਂਝੀਆਂ ਥਾਵਾਂ** ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਲੋਬੀ, ਵਿਹੜੇ, ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ, ਜਿੰਮ ਜਾਂ ਪੂਲ **ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ।** × **ਕੋਈ ਵੀ ਮਹਿਮਾਨ ਨਾ ਬੁਲਾਓ** × ਜ਼ਰੂਰੀ ਡਾਕਟਰੀ ਸੇਵਾ ਜਾਂ ਇਲਾਜ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ **ਆਪਣੀ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਜਾਂ ਆਈਸੋਲੇਸ਼ਨ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਤੋਂ ਨਾ ਜਾਓ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਕਟਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਕਰਨਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ:** ○ ਮੈਡੀਕਲ ਮਾਸਕ ਪਾਓ। ○ ਨਿੱਜੀ ਵਾਹਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਜਨਤਕ ਆਵਾਜਾਈ ਨਾ ਲਓ।

!	ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਪਾਲਣਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਸਹੂਲਤ ਵਿੱਚ ਭੇਜਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੁਰਮਾਨੇ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ/ਜਾਂ ਕੈਦ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹਵਾਲੇ ਲਈ ਇਹ ਪਰਚਾ ਰੱਖੋ

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ: 1-833-784-4397 canada.ca/coronavirus

ID 04-38-C /DATE 2022.07.18