

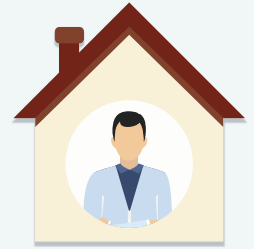
# ਸੈਲਫ-ਆਈਸੋਲੇਸ਼ਨ

ਸੈਲਫ-ਆਈਸੋਲੇਸ਼ਨ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਘਰ ਰਹਿਣਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੁਖਾਰ ਜਾਂ ਸਾਹ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ; ਕੋਵਿਡ-19 ਨਾਲ ਡਾਇਗਨੋਸਿਸ ਹੋਏ ਹੋ; ਕੈਨੇਡਾ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਯਾਤਰੀ ਹੋ; ਜਾਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਕੇਸ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੈਲਫ-ਆਈਸੋਲੇਟ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ।



ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਘਰ ਰਹੋ ਜਦ ਤੱਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਮੈਡੀਕਲ ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਾ ਹੋਵੇ।



ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਘਰ ਨਾ ਆਉਣ ਦਿਓ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਵੀ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਅਲੱਗ ਰਹੋ।



ਭੋਜਨ, ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਸਪਲਾਈਆਂ ਲਈ ਡਿਲੀਵਰੀ ਆਪਸ਼ਨਜ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਬਾਹਰ ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਛੱਡਣ ਲਈ ਕਰੋ।



ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰੋ।

- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ 5 ਜਾਂ 6 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਬਾਅਦ ਵੀ ਸੁਧਾਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ 8-1-1 ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਅਰਜੈਂਟ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਕੇਅਰ ਸੈਂਟਰ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ। ([www.fraserhealth.ca](http://www.fraserhealth.ca))
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੈ ਜਾਂ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੈ ਤਾਂ 9-1-1 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ - ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗ ਜ਼ਰੂਰਤ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਉਪਲੱਬਧ ਹਨ।
- ਬੀ ਸੀ ਕੋਵਿਡ-19 ਲੱਛਣ ਸਵੈ-ਮੁਲਾਂਕਣ ਟੂਲ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ [bc.thrive.health](http://bc.thrive.health) 'ਤੇ ਜਾਓ।

