

ਕੋਵਿਡ-19

ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਗੱਲ ਕਰੀਏ

ਸਿਹਤ ਅਥਾਰਟੀ ਦੇ ਕਰਮਚਾਰੀ, ਮੈਡੀਕਲ ਸਟਾਫ ਅਤੇ ਵਲੰਟੀਅਰਜ਼ ਦੇ ਨਿੱਜੀ ਜਾਣਕਾਰ ਕੋਵਿਡ-19 ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛ ਰਹੇ ਹੋਣਗੇ।

ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹੋ:

ਸੂਚਿਤ ਰਹੋ:

ਅਪ-ਟੂ-ਡੇਟ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਯਾਤਰਾ ਸੰਬੰਧੀ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਹੋਰ ਅਪਡੇਟਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਸਰੋਤਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ:

- ਬੀ ਸੀ ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਡਿਜ਼ੀਜ਼ ਕੰਟਰੋਲ
bccdc.ca

- ਫਰੇਜ਼ਰ ਹੈਲਥ
fraserhealth.ca/COVID19

- ਕੋਵਿਡ-19 ਬਾਰੇ ਨੌਨ-ਮੈਡੀਕਲ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬਾਂ ਲਈ
1-888-ਫ਼ੋੜੀਧ-19 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ 604-630-0300 'ਤੇ
ਮੈਸੇਜ ਕਰੋ।

- ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਏਜੰਸੀ ਆਫ ਕੈਨੇਡਾ
canada.ca/en/public-health

- ਵਰਡਲ ਹੈਲਥ ਆਰਗਨਾਈਜੇਸ਼ਨ
who.int

ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਏਜੰਸੀ ਨੇ ਨੋਵੇਲ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਬਾਰੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਲਈ ਟੋਲ ਫਰੀ ਫੋਨ ਨੰਬਰ (1-833-784-4397) ਬਣਾਇਆ ਹੈ।

ਸਫਾਈ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖੋ

“ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਵੋ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਹੁਣੇ ਮਿਰਚਾਂ ਕੱਟੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਕੋਨਟੈਕਟ ਬਦਲਣੇ ਹਨ”

- ਡਾ: ਬੋਨੀ ਹੈਨਰੀ ਬੀ ਸੀ ਦੀ ਸੁਬਾਈ ਸਿਹਤ ਆਫਿਸਰ

ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਵੋ



ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਬਾਦ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ



ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਗੁਰੇਜ਼ ਕਰੋ



ਖਾਂਸੀ ਕਰਨ ਜਾਂ ਛਿੱਕ ਮਾਰਨ ਵੇਲੇ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਢਕੋ



ਜੇ ਲੋਕ ਬੀਮਾਰ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਨਾ ਜਾਓ ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੀਮਾਰ ਹੋ ਤਾਂ ਘਰ ਰਹੋ



ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਅਤੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣੋ



ਖਾਂਸੀ



ਛਿੱਕਣਾ



ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਖਰਾਸ਼



ਬੁਖਾਰ



ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਤਕਲੀਫ

ਉੱਚਿਤ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰੋ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੱਕ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕਿਸੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੈ ਤਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਫੋਨ ਕਰੋ।

- ਆਪਣੇ ਫੈਮਲੀ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਚਿੰਤਾ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈਣ 'ਤੇ ਕਲੀਨਿਕ ਤੁਹਾਡਾ ਟੈਸਟ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੈ ਅਤੇ ਕਲੀਨਿਕ ਦੇ ਸਟਾਫ ਅਤੇ ਵਿਜ਼ਿਟਰ ਨੂੰ ਵੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।



- ਕੋਈ ਫੈਮਲੀ ਡਾਕਟਰ ਨਹੀਂ? 8-1-1 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। 8-1-1 'ਤੇ ਨਰਸ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਪਛਾਣ ਕੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ।



ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਗੁਪਤਤਾ ਦੀ ਰੱਖਿਆ

ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਗੁਪਤਤਾ ਅਤੇ ਗੋਪਨੀਅਤਾ ਪ੍ਰਤੀ ਸਾਡੀ ਵਚਨਬੱਧਤਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਸਾਡੀ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਸਭ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਦ ਉਹ ਲੋਕ ਭਰੋਸਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜਦ ਉਹ ਅੱਗੇ ਆਉਣਗੇ ਅਤੇ ਮਦਦ ਲਈ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਗੇ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਦੇਖਭਾਲ ਮਿਲੇਗੀ ਜਿਸਦੀ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਲਈ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਗੁਪਤਤਾ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਹੋਣ ਲਈ ਵਚਨਬੱਧ ਹਾਂ।

