

ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਯਾਤਰੀ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੈਨੇਡਾ ਵਾਪਸ ਆ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ 14 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਸੈਲਫ-ਆਈਸੋਲੇਟ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ।

ਕੋਵਿਡ-19 ਲਾਜ਼ਮੀ ਕੋਰਨਟੀਨ

- 14 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਘਰ ਰਹੋ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਨਾ ਆਉਣ ਦਿਓ। ਕਿਸੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਮੈਡੀਕਲ ਕੰਮ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਆਪਣੇ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਨਾ ਜਾਓ।



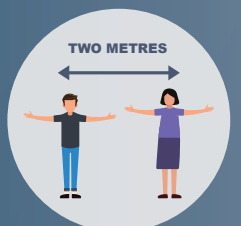
- ਸੋਣ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਬਾਥਰੂਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਮੇਤ ਆਪਣੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਥਾਂ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨ ਤੋਂ ਗੁਰੇਜ਼ ਕਰੋ।



- ਮਦਦ ਲਈ ਪੁੱਛੋ ਜਾਂ ਗਰੋਸਰੀ, ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਡਿਲੀਵਰੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਪਰ ਡਿਲੀਵਰੀ ਵਾਲਿਆਂ ਤੋਂ ਦੋ ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਰੀ 'ਤੇ ਰਹੋ।



- ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ ਲੈਣ ਲਈ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਵੇਲੇ ਆਪਣੀ ਨਿੱਜੀ ਥਾਂ ਜਿਵੇਂ ਆਪਣੇ ਯਾਰਡ ਜਾਂ ਬਾਲਕੋਨੀ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰਹੋ, ਪਰ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਦੋ ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਰੀ 'ਤੇ ਰਹੋ।



- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜਾਂ 8-1-1 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।



BC Centre for Disease control (BCCDC) ਤੋਂ ਆਮ ਜਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ 1-888-COVID-19 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ 604-630-0300 'ਤੇ ਟੈਕਸਟ ਕਰੋ ਜਾਂ bccdc.ca 'ਤੇ ਜਾਓ।