



STOP

NOTICE

ਕੋਵਿਡ 19

ਜ਼ਰੂਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਸਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਯਾਦ ਦਵਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ:

- ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ।
- ਖਾਂਸੀ ਕਰਨ ਜਾਂ ਛਿੱਕ ਮਾਰਨ ਵੇਲੇ ਆਪਣੀ ਕੂਹਣੀ ਨਾਲ ਢਕੋ।

1-ਕੋਵਿਡ-19 ਬਾਰੇ ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ 1-888-ਛੋੜੀਧ-19 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ 604-630-0300 'ਤੇ ਮੈਸੇਜ ਕਰੋ। ਜਾਣਕਾਰੀ 110 ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲੱਬਧ ਹੈ।



ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ 8-1-1 'ਤੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

Visit fraserhealth.ca/COVID19