

# ਕੋਵਿਡ-19



## ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵੱਖਰਾ ਕਰਨਾ ਕੀ ਹੈ?

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਹੋਈ ਹੈ, ਕਿਸੇ ਪੁਸ਼ਟੀ ਵਾਲੇ ਕੇਸ ਦੇ ਨੇੜਲੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਹੋ, ਕੋਵਿਡ-19 ਦਾ ਟੈਸਟ ਹੋਇਆ ਹੈ ਅਤੇ ਨਤੀਜੇ ਦੀ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਕੈਨੇਡਾ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਯਾਤਰਾ ਕਰਕੇ ਆਏ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵੱਖ ਕਰ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰਹੋ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਨਾ ਆਉਣ ਦਿਓ। ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਆਉਣ ਤੋਂ ਮਨ੍ਹਾਂ ਕਰ ਦਿਓ।

ਸੌਣ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਅਤੇ ਬਾਥਰੂਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਹਿਤ ਘਰ ਵਿੱਚ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਖ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਖੁਦ ਨੂੰ ਵੱਖ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਨੂੰ ਰੱਦ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਇਹ ਕਿਸੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਡਾਕਟਰੀ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਨਾ ਹੋਣ।

ਕੰਮ, ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਜਨਤਕ ਖੇਤਰਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਸਟੋਰਾਂ, ਸ਼ਾਪਿੰਗ ਮਾਲਾਂ, ਰੈਸਟੋਰੈਂਟਾਂ ਅਤੇ ਪੂਜਾ ਸਥਾਨਾਂ 'ਤੇ ਨਾ ਜਾਓ। ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਘਰੋਂ ਕੰਮ ਕਰੋ।

ਜਨਤਕ ਆਵਾਜਾਈ, ਟੈਕਸੀ ਜਾਂ ਕਾਰਪੁਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ।

ਕਰਿਆਨੇ ਅਤੇ ਹੋਰ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਲਈ ਡਿਲਿਵਰੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਆਹਮੋ-ਸਾਹਮਣੇ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਗੁਰੇਜ਼ ਕਰੋ। ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਦੋ ਮੀਟਰ (ਛੇ ਫੁੱਟ) ਦਾ ਫਾਸਲਾ ਰੱਖੋ।

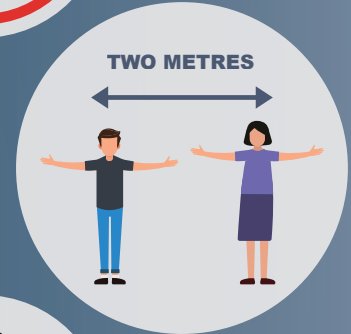
ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕੋ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਹੋ ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਡਾਕਟਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਆਪਣਾ ਘਰ ਛੱਡਣਾ ਪਏ ਤਾਂ ਫੇਸ ਮਾਸਕ ਪਾਓ।

ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਖੰਘਣ ਜਾਂ ਛਿੱਕਣ ਵੇਲੇ ਮੂੰਹ ਢਕੋ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਨਹੀਂ ਧੋ ਸਕਦੇ ਤਾਂ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰੋ, ਹਰ ਰੋਜ਼ ਆਪਣੇ ਤਾਪਮਾਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਓ।

ਘਰੇਲੂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਵੇਂ ਭਾਂਡੇ, ਕੱਪ, ਖਾਣ ਦੇ ਬਰਤਨ, ਤੌਲੀਏ ਅਤੇ ਬਿਸਤਰੇ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਨਾ ਕਰੋ।

ਅਕਸਰ ਛੂਹੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਸਤਹਾਂ (ਕਾਊਂਟਰਜ਼, ਟੇਬਲ, ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਦੀਆਂ ਨੋਬਾਂ, ਟਾਇਲਟ, ਸਿੰਕ, ਟੂਟੀਆਂ ਆਦਿ) ਨੂੰ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਇਕ ਵਾਰ ਸਟੋਰ ਤੋਂ ਖਰੀਦੇ ਕੀਟਾਨੁਸ਼ਕ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।



ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ -19 ਟੈਸਟਿੰਗ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ? ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੈਸਟ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਜਾਂ 8-1-1 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, [covid19.thrive.health](https://www.covid19.thrive.health) 'ਤੇ ਸਵੈ-ਮੁਲਾਂਕਣ ਟੂਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਡਿਜ਼ੀਜ਼ ਕੰਟਰੋਲ (BCCDC) ਤੋਂ ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ 1-888-COVID-19 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ 604-630-0300 'ਤੇ ਮੈਸੇਜ ਕਰੋ ਜਾਂ [www.bccdc.ca](http://www.bccdc.ca) 'ਤੇ ਜਾਓ।