

ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਬਿਮਾਰੀ 2019 (COVID-19)

ਖੁਦ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਖ ਕਿਵੇਂ ਰੱਖੀਏ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ COVID-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ ਜਾਂ COVID-19 ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੁਦ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਖ ਕਰ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਵਿਗੜਨੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜਾਂ ਟੈਲੀਹੈਲਪ (1-866-797-0000) 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਘਰੇ ਰਹੋ

- ਜਨਤਕ ਆਵਜਾਈ ਸਾਧਨਾਂ, ਟੈਕਸੀਆਂ ਜਾਂ ਹੋਰ ਸਾਧਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਕੰਮ, ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਹੋਰ ਜਨਤਕ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਨਾ ਜਾਓ।



ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਬਚੋ

- ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਾ ਹੋਵੇ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ) ਤਾਂ ਕੋਈ ਮਹਿਮਾਨ ਨਹੀਂ
- ਬੁਜ਼ੁਰਗਾਂ ਅਤੇ ਗੰਭੀਰ ਡਾਕਟਰੀ ਸਥਿਤੀਆਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡਾਇਬਟੀਜ਼, ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਕਮਜ਼ੋਰ ਪ੍ਰਤੀ-ਰੱਖਿਆ) ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹੋ।
- ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ, ਘਰ ਵਿੱਚ ਦੂਜਿਆਂ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਵੱਖ ਇੱਕ ਅਲੱਗ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰਹੋ ਅਤੇ ਜੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ, ਤਾਂ ਬਾਥਰੂਮ ਵੀ ਵੱਖ ਹੀ ਰੱਖੋ।
- ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਸਾਝੇ ਕੀਤੇ ਕਮਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹਵਾ ਦੇ ਆਉਣ-ਜਾਉਣ ਦੀ ਸੁਵਿਧਾ ਹੈ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖੁੱਲ੍ਹੀਆਂ ਖਿੜਕੀਆਂ)।
- ਜੇ ਇਹ ਕਦਮ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਹਰ ਸਮੇਂ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਦੋ ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਰੀ ਬਣਾਕੇ ਰੱਖੋ।



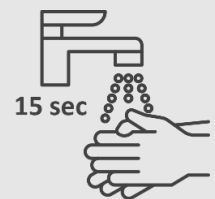
ਆਪਣੀ ਦੂਰੀ ਬਣਾਕੇ ਰੱਖੋ

- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਹੋ, ਤਾਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਦੋ ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਰੀ ਬਣਾਕੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਢਕਣ ਵਾਲਾ ਫੇਸ ਕਵਰ ਪਹਿਨੋ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮਾਸਕ ਨਹੀਂ ਪਹਿਨ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹੋਏ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।



ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ

- ਥੋੜ੍ਹੇ-ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਹੱਥ ਧੋਏ ਰਹੋ।
- ਕਾਗਜ਼ ਦੇ ਤੌਲੀਏ ਨਾਲ ਜਾਂ ਉਸ ਕੱਪੜੇ ਦੇ ਤੌਲੀਏ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸੁਕਾਓ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਹੋਰ ਕੋਈ ਸਾਂਝਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਜੇ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਅਲਕੋਹਲ-ਆਧਾਰਿਤ ਹੈਂਡ ਸੈਨੇਟਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।



ਆਪਣੀ ਖੰਘ ਅਤੇ ਛਿੱਕ ਨੂੰ ਢਕੋ

- ਖੰਘ ਜਾਂ ਛਿੱਕ ਆਉਣ 'ਤੇ ਆਪਣੀ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਨੱਕ ਨੂੰ ਟੀਸ਼ੂ ਨਾਲ ਢਕੋ।
- ਖੰਘ ਜਾਂ ਛਿੱਕ ਆਉਣ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਆਪਣੀ ਬਾਂਹ ਦੇ ਉੱਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਜਾਂ ਕੂਹਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਵਰਤੇ ਗਏ ਟੀਸ਼ੂਆਂ ਨੂੰ ਨਿਸ਼ਾਨਬੱਧ ਕੂੜੇਦਾਨ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟ ਦਿਓ ਅਤੇ ਸੁੱਟਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋ ਲਓ।
- ਕੂੜੇਦਾਨ 'ਤੇ ਪਲਾਸਟਿਕ ਬੈਗ ਲਗਾਉਣ ਨਾਲ ਕੂੜੇ ਦਾ ਨਿਪਟਾਰਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਕੂੜੇਦਾਨ ਨੂੰ ਖਾਲੀ ਕਰਨ ਦੇ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰੋ।



ਆਪਣੇ ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਮਾਸਕ ਨਾਲ ਢਕੋ

- ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਜਾਣ ਜਾਂ COVID-19 ਦਾ ਟੈਸਟ ਕਰਾਉਣ ਜਾਣ ਲੱਗਿਆਂ ਘਰੋਂ ਨਿਕਲਦੇ ਸਮੇਂ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨੋ।
- ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਦੋ ਮੀਟਰ ਨੇੜੇ ਹੋਣ 'ਤੇ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨੋ ਜਾਂ ਇੱਕ ਵਖਰੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਰਹੋ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਮਾਸਕ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਦੋ ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਰੀ ਬਣਾਕੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਖੰਘ ਅਤੇ ਛਿੱਕ ਨੂੰ ਢਕੋ। [ਸੁਰੀਰਕ ਦੁਰੀ](#) ਦੇਖੋ।



ਜੇ ਮੇਰੇ ਵਿੱਚ ਲੱਛਣ ਨਜ਼ਰ ਆਉਣ, ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

- [COVID-19 ਸਵੈ-ਮਲਾਂਕਣ](#) ਪੂਰਾ ਕਰੋ।
- ਟੈਲੀਹੈਲਥ (1-866-797-0000) ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਲੱਛਣ ਨਜ਼ਰ ਆਉਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂ ਲੱਛਣ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਕਰੀਬੀ ਸੰਪਰਕ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਘਰ) ਵਿੱਚ ਆਏ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਵੀ ਖੁਦ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਖ ਕਰ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਵੀ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ [ਸਥਾਨਕ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਇਕਾਈ](#) ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਅਦ 14 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਖੁਦ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਖ ਕਰ ਲਓ।
- 14 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਬਾਅਦ, ਤੁਸੀਂ ਖੁਦ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਖ ਰੱਖਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਬਸ਼ਰਤ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੁਣ ਬੁਖਾਰ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਠੀਕ ਹੋ ਗਏ ਹਨ, ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ [ਸੁਰੀਰਕ ਦੁਰੀ ਵਾਲੇ ਉਪਾਵਾਂ](#) ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ 14 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਬਾਅਦ ਵੀ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੋਏ ਹੋ, ਤਾਂ ਟੈਲੀਹੈਲਥ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਵਾਇਰਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ

COVID-19 ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਵਾਇਰਸ ਹੈ। ਇਹ ਪੀੜਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਬੂੰਦਾਂ ਰਾਹੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਫੈਲਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਅਜਿਹੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਕਰੀਬੀ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਇੱਕੋ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਤੁਸੀਂ Ontario ਦੇ ਸਿਹਤ ਮੰਤਰਾਲੇ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ: ontario.ca/coronavirus 'ਤੇ ਜਾਕੇ COVID-19 ਬਾਰੇ ਸਭ ਤੋਂ ਨਵੀਂ ਉਪਲਬਧ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ: _____

ਇਸ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਜਾਣਕਾਰੀ 31 ਜੁਲਾਈ, 2020 ਤੱਕ ਉਪਲਬਧ ਨਵੀਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ।