

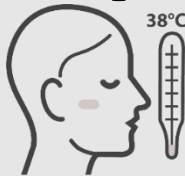
ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਬਿਮਾਰੀ 2019 (COVID-19)

ਖੁਦ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ

ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਤੋਂ ਮਿਲੀ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਬਿਗੜਨੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ, ਟੈਲੀਹੈਲਪ (1-866-797-0000) ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਇਕਾਈ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

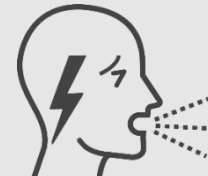
ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਦੇ ਬਾਅਦ 14 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਲੱਛਣਾਂ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ



ਬੁਖਾਰ



ਖੰਘ



ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਤਕਲੀਫ

ਜਨਤਕ ਥਾਵਾਂ ਤੋਂ ਬਚੋ

- ਭੀੜਭਾੜ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਅਤੇ ਅਜਿਹੀਆਂ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਚੋ, ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ 'ਤੇ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਖੁਦ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਖ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ (ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਦੋ ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਰੀ)।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦੋ ਮੀਟਰ ਦੀ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਦੂਰੀ ਨਹੀਂ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕੋਈ ਵੀ ਗੈਰ-ਮੈਡੀਕਲ ਮਾਸਕ ਜਾਂ ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗ ਪਹਿਨੋ, ਤਾਂ ਜੋ ਸੰਭਾਵਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵਾਲਿਆਂ ਬੂੰਦਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਨਾ ਪਹੁੰਚਾਉਣ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਲੱਛਣ ਜਕੜ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਕੀ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ

- ਤੁਰੰਤ ਖੁਦ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਖ ਕਰ ਲਓ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਇਕਾਈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।
- ਖੁਦ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਖ ਕਰਨ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ:
 - ਖੁਦ ਨੂੰ ਵੱਖ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ
 - ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਬਣ, ਪਾਣੀ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਐਲਕੋਹਲ-ਆਧਾਰਿਤ ਹੈਂਡ ਸੈਨੇਟਾਈਜ਼ਰ
- ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਜਾਣ ਵੇਲੇ ਸਬਵੇ, ਟੈਕਸੀਆਂ ਅਤੇ ਸਾਂਝੀਆਂ ਰਾਈਡਾਂ ਜਿਹੇ ਆਵਾਜਾਈ ਦੇ ਜਨਤਕ ਸਾਧਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚੋ। ਜੇ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨੋ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਰੀ ਬਣਾਕੇ ਰੱਖੋ ਜਾਂ ਕਾਰ ਵਿੱਚ ਹੋਣ 'ਤੇ ਪਿਛੇ ਸੀਟ 'ਤੇ ਬੈਠੋ।

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](https://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।