

ਨਾਵਲ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (COVID-19) ਸਵੈ-ਅਲਗਾਵ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾਏ

ਉਸ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ ਜਿਹੜੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਕੋਲੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਵਾਲ ਹਨ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਬਦਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ, ਟੈਲੀਹੈਲਥ (1-866-797-0000) ਜਾਂ ਪੀਲ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨੂੰ 905-799-7700 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ

ਘਰ ਰਹੋ

- ਜਨਤਕ ਆਵਾਜਾਈ, ਟੈਕਸੀਆਂ ਜਾਂ ਰਾਇਡਸ਼ੇਅਰ ਨਾ ਵਰਤੋ।
- ਕੰਮ, ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਦੂਸਰੀਆਂ ਜਨਤਕ ਥਾਵਾਂ ਤੇ ਨਾ ਜਾਓ।



ਹੋਰਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਬਚੋ

- ਕੋਈ ਮਿਲਣ ਜੁਲਣ ਵਾਲੇ ਨਹੀਂ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਾ ਹੋਵੇ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ)।
- ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਅਤੇ ਚਿਰਕਾਲੀ ਮੈਡੀਕਲ ਅਵਸਥਾਵਾਂ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼, ਫੇਫੜਿਆਂ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਸੰਬੰਧੀ ਕਮੀ) ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਕੋਲੋਂ ਦੂਰ ਰਹੋ।
- ਜਿੰਨਾਂ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹੋ ਅਤੇ ਵੱਖਰਾ ਬਾਥਰੂਮ ਵਰਤੋ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇੱਕ ਹੈ।
- ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਸਾਂਝੇ ਕਮਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹਵਾ ਦਾ ਚੰਗਾ ਵਹਾਅ ਹੈ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਖੁੱਲੀਆਂ ਖਿੜਕੀਆਂ)।
- ਜੇ ਇਹ ਕਦਮ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਤੋਂ ਹਰ ਵੇਲੇ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 2 ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਰੀ ਰੱਖੋ।



ਦੂਰੀ ਰੱਖੋ

- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਹੋ, ਤਾਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 2 ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਰੀ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਅਜਿਹਾ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨੋ ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਡੇ ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਢੱਕਦਾ ਹੈ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮਾਸਕ ਨਹੀਂ ਪਹਿਨ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਇੱਕੋ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵੇਲੇ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।



ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ

- ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਨਾਲ ਅਕਸਰ ਧੋਵੋ।
- ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਪੇਪਰ ਟਾਵਲ, ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਖੁਦ ਦੇ ਕਪੜੇ ਦੇ ਤੌਲੀਏ ਨਾਲ ਸੁਕਾਓ ਜੇ ਕੋਈ ਹੋਰ ਸਾਂਝਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ।
- ਜੇ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹਨ ਤਾਂ ਅਲਕੋਹਲ ਅਧਾਰਤ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਵਰਤੋ।



ਆਪਣੀਆਂ ਖੰਘਾਂ ਅਤੇ ਛਿੱਕਾਂ ਨੂੰ ਢੱਕੋ

- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਖੰਘਦੇ ਜਾਂ ਛਿੱਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਨੱਕ ਨੂੰ ਟਿਸ਼ੂ ਨਾਲ ਢੱਕੋ।
- ਆਪਣੇ ਕਪੜਿਆਂ ਦੀ ਬਾਹ ਦੇ ਉਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਜਾਂ ਕੂਹਣੀ ਵਿੱਚ ਖੰਘੋ ਜਾਂ ਛਿੱਕੋ, ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ।
- ਵਰਤੋਂ ਹੋਏ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਨੂੰ ਲਾਇਨ ਕੀਤੀ ਹੋਈ ਕਚਰੇ ਦੀ ਟੋਕਰੀ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟੋ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ। ਕਚਰੇ ਦੀਆਂ ਟੋਕਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦਾ ਬੈਗ ਲਗਾਉਣਾ ਕਚਰੇ ਨੂੰ ਸੁੱਟਣ ਨੂੰ ਵੱਧ ਅਸਾਨ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।
- ਕਚਰੇ ਦੀਆਂ ਟੋਕਰੀਆਂ ਨੂੰ ਖਾਲੀ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਫ ਕਰੋ।



ਆਪਣੇ ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਦੇ ਉੱਤੇ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨੋ

- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਵਾਸਤੇ ਘਰ ਤੋਂ ਨਿਕਲਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਤਾਂ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨੋ।
- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਦੋ ਮੀਟਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੋ ਤਾਂ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨੋ, ਜਾਂ ਵੱਖਰੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਰਹੋ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਮਾਸਕ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਦੋ ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਰੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਖੰਘ ਅਤੇ ਛਿੱਕਾਂ ਨੂੰ ਢੱਕੋ।



ਵਾਇਰਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ

ਕੋਵਿਡ-19 ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਵਾਇਰਸ ਹੈ। ਇਹ ਵਿਗਾੜਗ੍ਰਸਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀਆਂ ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਬੂੰਦਾਂ ਦੁਆਰਾ ਦੂਸਰਿਆਂ ਤੱਕ ਫੈਲਦਾ ਹੈ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਹ ਲੋਕ ਜਿਹੜੇ ਉਸੀ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੇ ਹਨ।

peelregion.ca/coronavirus ਜਾਂ **905-799-7700**, ਕੈਲੇਡਨ **905-584-2216**
ਤੇ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਾਲ ਅੱਪਡੇਟਿਡ ਰਹੋ

ਇਸ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਵਿਚਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ 20 ਅਪ੍ਰੈਲ, 2020 ਤੋਂ ਵਰਤਮਾਨ ਹੈ।