



ਉਹ ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋਣ ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਜੋਖਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ

ਜਦੋਂ ਕਿ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਬਿਮਾਰ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਕੁਝ ਕਨੇਡੀਅਨਾਂ ਨੂੰ ਮੈਡੀਕਲ ਹਲਾਤਾਂ ਅਤੇ ਉਮਰ ਦੇ ਕਾਰਨ ਇੱਕ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਗੰਭੀਰ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਖਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਜੋਖਮ ਤੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦੇ ਆਪਣੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਕੌਣ ਵਧੇਰੇ ਜੋਖਮ 'ਤੇ ਹੈ?

- ਮੈਡੀਕਲ ਹਲਾਤਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕ:
 - ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ
 - ਹਾਈਪਰ ਟੈਂਸ਼ਨ (ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ)
 - ਫੇਫੜੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ
 - ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼
 - ਕੈਂਸਰ
- ਮੈਡੀਕਲ ਸਥਿਤੀ ਜਾਂ ਇਲਾਜ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ, ਤੋਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਵਾਲੇ ਲੋਕ
- ਬਜ਼ੁਰਗ ਬਾਲਗ

ਤਿਆਰ ਰਹੋ

- ਕੋਵਿਡ-19 ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ ਅਤੇ www.canada.ca/coronavirus 'ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਸੂਚਿਤ ਰਹੋ।
- ਆਪਣੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿੱਚ COVID-19 ਬਾਰੇ ਤਾਜ਼ਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਰੱਖਣ ਲਈ ਆਪਣੀਆਂ ਸੂਬਾਈ/ਖੇਤਰੀ ਅਤੇ ਮਿਊਂਸਪਲ ਹੈਲਥ ਵੈਬਸਾਈਟਾਂ 'ਤੇ ਜਾਓ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਲਈ ਘਰ ਰਹਿਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਸਟੋਕ ਰੱਖੋ ਜਿਹਨਾਂ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਵੇਗੀ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗਰੋਸਰੀ, ਪੈਂਟ ਫੂਡ ਅਤੇ ਸਫਾਈ ਦੇ ਉਤਪਾਦ।
- ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣਾ ਹੈ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਪ੍ਰਿਸਕਰਾਇਬ ਕੀਤੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਮੈਡੀਕਲ ਸਪਲਾਈ ਹੈ।
- ਫੋਨ ਜਾਂ ਈਮੇਲ ਰਾਹੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਕਰੋ।
- ਪਰਿਵਾਰ, ਇੱਕ ਗੁਆਂਢੀ ਜਾਂ ਦੋਸਤ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰੋ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਪ੍ਰਿਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨਾਂ ਲਿਆਉਣੀਆਂ, ਗਰੋਸਰੀ ਦੀ ਖਰੀਦਾਰੀ)।





- ਉਹਨਾਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।
- ਲੱਛਣਾਂ ਲਈ ਆਪਣੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰੋ।

ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਆਪਣੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਘੱਟ ਕਰੀਏ

- ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਸਿਰਫ ਮੈਡੀਕਲ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾਓ।
- ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹੋ ਜੋ ਬਿਮਾਰ ਹਨ।
- ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ, ਖਾਸਕਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਯਾਤਰਾ ਕੀਤੀ ਹੈ ਜਾਂ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਆ ਚੁੱਕੇ ਹਨ।
- ਜੇ ਸੰਪਰਕ ਨੂੰ ਟਾਲਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ ਤਾਂ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਵਰਤੋ:
 - ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 2 ਮੀਟਰ ਦਾ ਫਾਸਲਾ ਰੱਖੋ
 - ਹੱਥ ਮਿਲਾਉਣ, ਚੁੰਮਣ ਜਾਂ ਜੱਫੀ ਪਾਉਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਦੇਸਤਾਨਾ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਹੱਥ ਹਿਲਾਓ।
 - ਗੱਲਬਾਤ ਨੂੰ ਸੰਖੇਪ ਰੱਖੋ।
- ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 20 ਸਕਿੰਟ ਲਈ ਅਕਸਰ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ ਜਾਂ, ਜੇ ਉਪਲਬਧ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 60% ਅਲਕੋਹਲ ਵਾਲੇ ਅਲਕੋਹਲ ਅਧਾਰਤ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ, ਨੱਕ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਬਚੋ।
- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 60 ਪਰਸੈਂਟ ਅਲਕੋਹਲ ਅਧਾਰਤ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਨਾਲ ਲੈ ਕੇ ਜਾਓ।
- ਜਨਤਕ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਡੋਰਨੋਬ, ਹੈਂਡਰੇਲਾਂ ਅਤੇ ਐਲੀਵੇਟਰ ਬਟਨਾਂ ਵਰਗੀਆਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਛੂਹੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਤਹਾਂ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਬਚੋ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਨਤਕ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਸਤਹਾਂ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਢਕਣ ਲਈ ਟਿਸ਼ੂ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਆਸਤੀਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਇਕ ਵਾਰ, ਉਹਨਾਂ ਸਤਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਕੀਟਾਣੂ-ਰਹਿਤ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਅਕਸਰ ਛੂਹਦੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਟੌਇਲਟ, ਬੈਂਡਸਾਈਡ ਟੇਬਲ, ਡੋਰਨੋਬ, ਫੋਨ ਅਤੇ ਟੈਲੀਵੀਜ਼ਨ ਰਿਮੋਟ।
- ਕੀਟਾਣੂਨਾਸ਼ਕ ਕਰਨ ਲਈ, ਸਿਰਫ ਪ੍ਰਵਾਨਿਤ ਸਖਤ-ਸਤਹ ਕੀਟਾਣੂਨਾਸ਼ਕਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਡਰੱਗ ਆਈਡੈਂਟੀਫਿਕੇਸ਼ਨ ਨੰਬਰ (ਡੀਆਈਐਨ) ਹੈ। ਡੀਆਈਐਨ ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ ਦੁਆਰਾ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਇੱਕ 8-ਅੰਕਾਂ ਦਾ ਨੰਬਰ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀਟਾਣੂਨਾਸ਼ਕ ਉਤਪਾਦ ਪ੍ਰਵਾਨਿਤ ਹੈ ਅਤੇ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ।
- ਜਦੋਂ ਘਰੇਲੂ ਕੀਟਾਣੂਮੁਕਤੀ ਲਈ ਪ੍ਰਵਾਨਿਤ ਸਖਤ ਸਤਹ ਦੇ ਕੀਟਾਣੂਨਾਸ਼ਕ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਤਾਂ ਇਕ ਪਤਲਾ ਬਲੀਚ ਘੋਲ ਲੇਬਲ ਦੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ 5 ਮਿਲੀਲੀਟਰ (ਐਮਐਲ) ਪ੍ਰਤੀ 250 ਮਿਲੀਲੀਟਰ ਲੀਟਰ ਪਾਣੀ ਜਾਂ 20 ਮਿਲੀਲੀਟਰ ਬਲੀਚ ਪ੍ਰਤੀ ਇੱਕ ਲੀਟਰ ਪਾਣੀ ਦੇ ਅਨੁਪਾਤ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਅਨੁਪਾਤ ਉਸ ਬਲੀਚ 'ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ 0.1% ਸੋਡੀਅਮ ਹਾਈਪੋਕਲੋਰਾਈਟ ਘੋਲ ਦੇਣ ਲਈ 5% ਸੋਡੀਅਮ ਹਾਈਪੋਕਲੋਰਾਈਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਘਰੇਲੂ (ਕਲੋਰੀਨ) ਬਲੀਚ ਨੂੰ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸੰਭਾਲਣ ਲਈ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।



- ਜੇ ਉਹ ਰੋਗਾਣੂ-ਮੁਕਤ ਕਰਨ ਲਈ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਝੱਲ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਹਾਈ ਟਚ ਇਲੈਕਟ੍ਰਾਨਿਕ ਉਪਕਰਣਾਂ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਕੀਬੋਰਡ, ਟੱਚ ਸਕਰੀਨ) ਨੂੰ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਰੋਜ਼ਾਨਾ 70% ਅਲਕੋਹਲ ਨਾਲ ਰੋਗਾਣੂ ਮੁਕਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਜਿਹੜੇ ਬੀਮਾਰ ਹਨ, ਜਾਂ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਰਹਿਣਾ ਯਾਦ ਦਿਵਾਓ।
- ਭੀੜ ਅਤੇ ਵੱਡੇ ਇਕੱਠਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।
- ਕਰੂਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਕੈਨੇਡਾ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਗੈਰ-ਜ਼ਰੂਰੀ ਯਾਤਰਾ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਦਾ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ

- ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:
 - ਨਵੀਂ ਖੰਘ ਜਾਂ ਪੁਰਾਣੀ ਖੰਘ ਜਿਹੜੀ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ
 - ਬੁਖਾਰ, ਜਾਂ
 - ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਘਰ ਰਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਜਾਂ ਸਥਾਨਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ।
- ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਫੈਸਿਲਟੀ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਾਲ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਚਾ ਸਕਣ।
- ਹੇਠ ਦਿੱਤੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਤਰੀਕੀ ਮੰਨਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:
 - ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਮੁਸ਼ਕਲ (ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਲਈ, ਸਾਹ ਚੜਨਾ, ਸਾਹ ਫੁੱਲਣਾ)
 - ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਜਾਂ ਦਬਾਅ
 - ਉਲਝਿਆ ਹੋਇਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਜਾਗਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋਣਾ
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਤਰੀਕੀ ਲੱਛਣ ਵਿਕਸਤ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ 911 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ਦੇ ਉੱਚ ਜੋਖਮ 'ਤੇ ਹੋ।

ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਫੈਲਾਅ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਆਪਣਾ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ: Canada.ca/coronavirus ਜਾਂ 1-833-784-4397 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।