

ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਟੀਕਾਕਰਣ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ? ਮੇਰੇ ਲਈ ਇਸਦਾ ਕੀ ਅਰਥ ਹੈ?

PENDJABI / PUNJABI



ਟੀਕਾਕਰਣ ਕਰਵਾਉਣ ਨਾਲ, ਤੁਸੀਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਤੋਂ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿਚ ਪ੍ਰਤੀਬੰਧਾਤਮਕ ਉਪਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਢਿੱਲ ਤੋਂ ਲਾਭ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹੋ।



ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜੇ ਵੀ ਜਨਤਕ ਸੈਟਿੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਸਥਾਨਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ (ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ, ਕੰਮ ਦੇ ਸਥਾਨ, ਜਨਤਕ ਆਵਾਜਾਈ)। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਲਾਹ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਦੇ ਜੋਖਮ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਦੀ ਹੈ।



ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਬਹੁਗਿਣਤੀ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਹੁਣ ਆਪਣਾ ਪਹਿਲਾ ਸ਼ਾਟ ਲੱਗ ਚੁਕਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਹੁਤਿਆਂ ਦਾ ਜਲਦੀ ਹੀ ਪੂਰਾ ਟੀਕਾਕਰਣ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਹ ਸਲਾਹ ਮੌਜੂਦਾ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ ਹੈ ਅਤੇ ਅਪਡੇਟ ਕੀਤੀ ਜਾਏਗੀ ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਟੀਕਾਕਰਣ ਦੀਆਂ ਦਰਾਂ ਵਧਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਕੇਸ ਘਟਦੇ ਹਨ।



ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਮਾਸਕਿੰਗ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀਆਂ ਵਾਧੂ ਪਰਤਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਅੱਗੇ ਸਾਰੀਆਂ ਸੈਟਿੰਗਾਂ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਬਾਹਰ ਹੁੰਦੇ ਹੋਏ ਤੁਹਾਡਾ ਜੋਖਮ ਹਮੇਸ਼ਾ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਸੈਟਿੰਗ ਜਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀ

(ਇਕੱਠਾਂ ਅਤੇ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਦੇ ਉਪਾਵਾਂ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਥਾਨਕ ਦਿਸ਼ਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ)

ਤੁਹਾਡਾ ਟੀਕਾਕਰਣ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ

ਜਾਂ
ਅੰਸ਼ਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਟੀਕਾਕਰਣ ਹੋਇਆ ਹੈ

ਤੁਹਾਡਾ ਪੂਰਾ ਟੀਕਾਕਰਣ ਹੋ ਚੁੱਕਾ ਹੈ

(ਅਰਥਾਤ ਤੁਸੀਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 14 ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਅਧਿਕਾਰਤ ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਪੂਰੀ ਲੜੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਚੁੱਕੇ ਹੋ)



ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਟੀਕਾਕਰਣ ਹੋ ਚੁਕੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੇ ਛੋਟੇ ਸਮੂਹ ਦੇ ਨਾਲ ਬਾਹਰ

ਉਦਾਹਰਣ, ਛੋਟਾ ਪਰਿਵਾਰਕ BBQ, ਦੋਸਤਾਂ/ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਕੈਂਪਿੰਗ, ਝੀਲ ਵਿੱਚ ਤੈਰਾਕੀ, ਜੱਫੀ ਪਾਉਣਾ

ਕੋਈ ਮਾਸਕ ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜੇ ਹਰ ਕੋਈ ਇਸ ਨਾਲ ਸਹਿਜ ਹੈ

ਕੋਈ ਮਾਸਕ ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ



ਪੂਰਾ ਟੀਕਾਕਰਣ ਕਰਵਾ ਚੁਕੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੇ ਇੱਕ ਛੋਟੇ ਸਮੂਹ ਦੇ ਨਾਲ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ

ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਦੋਸਤਾਂ ਦੇ ਇੱਕ ਛੋਟੇ ਸਮੂਹ ਨਾਲ ਡਿਨਰ, ਟੀਵੀ 'ਤੇ ਇੱਕ ਖੇਡ ਪ੍ਰੋਗ੍ਰਾਮ ਵੇਖਣਾ, ਜੱਫੀ ਪਾਉਣਾ

ਆਪਣੇ ਮਾਸਕ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਅਤੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਟੀਕਾਕਰਣ ਕਰਵਾ ਚੁਕੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਰਹਿਣ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਜੇ ਹਰ ਕੋਈ ਇਸ ਨਾਲ ਸਹਿਜ ਹੈ, ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦਾ ਖਤਰਾ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਕੋਈ ਮਾਸਕ ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ



ਕਈ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਬਾਹਰ, ਜਿਹਨਾਂ ਦਾ ਟੀਕਾਕਰਣ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ, ਅੰਸ਼ਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਟੀਕਾਕਰਣ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਟੀਕਾਕਰਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ

ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਦੀ ਖੇਡ ਖੇਡਣਾ, ਦੋਸਤਾਂ ਦੇ ਸਮੂਹ ਨਾਲ ਇਕੱਠੇ ਹੋਣਾ, ਬੱਚੇ ਦੀ ਆਉਟਡੋਰ ਜਨਮਦਿਨ ਪਾਰਟੀ, ਆਉਟਡੋਰ ਵਿਆਹ

ਹੁਣ ਲਈ, ਇੱਕ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਜੇ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾਈ ਨਹੀਂ ਰੱਖੀ ਜਾ ਸਕਦੀ, ਖ਼ਾਸਕਰ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵਧੇਰੇ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦਾ ਜੋਖਮ ਹੈ

ਕੋਈ ਮਾਸਕ ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ



ਕਈ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਅੰਦਰ, ਜਿਹਨਾਂ ਦਾ ਟੀਕਾਕਰਣ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ, ਅੰਸ਼ਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਟੀਕਾਕਰਣ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਟੀਕਾਕਰਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ

ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਨਿੱਜੀ ਜਸ਼ਨ ਜਾਂ ਸਮਾਰੋਹ, ਜਨਮਦਿਨ ਦੀ ਇੰਡੋਰ ਪਾਰਟੀ, ਪੂਜਾ ਦੇ ਸਥਾਨ, ਫਿਟਨੈਸ ਫਸਿਲਟੀ

ਇੱਕ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨੋ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ

ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਮਾਲਕ/ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਦੁਆਰਾ ਸਥਾਪਿਤ ਕੀਤੇ ਗਏ ਉਪਾਵਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਖਿੜਕੀਆਂ ਅਤੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਰੱਖੋ

ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਮਾਲਕ/ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਦੁਆਰਾ ਸਥਾਪਿਤ ਕੀਤੇ ਗਏ ਉਪਾਵਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ

ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਖਿੜਕੀਆਂ ਅਤੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਰੱਖੋ



ਇੰਡੋਰ ਜਾਂ ਆਉਟਡੋਰ ਇੱਕ ਵੱਡੀ ਭੀੜ ਵਿੱਚ ਜਿੱਥੇ ਲੋਕਕਰੀਬੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਕੱਠੇ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ

ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਵਿਸ਼ਾਲ ਭੀੜ ਵਾਲਾ ਕੌਨਸਰਟ, ਆਯੋਜਿਤ ਖੇਡ ਸਮਾਰੋਹ, ਵਿਸ਼ਾਲ ਹਾਊਸ ਪਾਰਟੀ

ਇੱਕ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨੋ

ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਮਾਲਕ/ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਦੁਆਰਾ ਸਥਾਪਿਤ ਕੀਤੇ ਗਏ ਉਪਾਵਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ

ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ

ਸਿਰਫ ਉਨ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਵਿਚ ਜਾਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਜਿੱਥੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀਆਂ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਸਥਾਪਿਤ ਹੋਣ ਜੋ ਸਥਾਨਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ। ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਜੋਖਮ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਫਿਰ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਇੰਡੋਰ ਭੀੜ ਵਾਲੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿਚ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਮਾਲਕ/ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਦੁਆਰਾ ਸਥਾਪਿਤ ਕੀਤੇ ਗਏ ਉਪਾਵਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ

ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਚੰਗੇ ਅਭਿਆਸਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਣੇ, ਖੰਘ ਅਤੇ ਛਿੱਕਾਂ ਨੂੰ ਢਕਣਾ, ਹਵਾਦਾਰੀ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਨੇੜਤਾ ਨਹੀਂ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਛਣ ਹਨ ਜੋ ਕੋਵਿਡ-19 ਕਰਕੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਭਾਵੇਂ ਟੀਕਾਕਰਣ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ।