

ਘਰ ਵਿਚ ਅਲੱਗ ਰਹਿਣਾ

ਜਦ ਨਾਵਲ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (ਕੋਵਿਡ-19) ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋ

Home Isolation

While Waiting For Novel Coronavirus (COVID-19) Results

ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਸਹਿਮਤ ਹੈ ਕਿ ਨਾਵਲ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (ਕੋਵਿਡ-19) ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿਚ ਆਪਣੀ ਦੇਖ ਭਾਲ ਕਰਨ ਦੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਰੱਥ ਹੋ।

ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਸੰਭਵ ਪ੍ਰਸਾਰ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ:

**ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿਚ ਅਲੱਗ ਹੀ ਰਹੋ
ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੇ ਨਤੀਜੇ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੇ।**

ਆਪਣੇ ਨਤੀਜੇ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ:

ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਹਾਟਲਾਈਨ 1-833-707-2792

ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ , ਸੁਭਾ 8:30 ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 4:30

- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਾਵਲ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (ਕੋਵਿਡ-19) ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਹਾਟਲਾਈਨ ਤੇ ਨਰਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਗਲੇ ਕਦਮਾਂ ਬਾਰੇ ਸਮਝਾਏਗੀ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਾਵਲ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਹੈ ਤਾਂ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਤੋਂ ਕੋਈ ਫ਼ੋਨ ਕਰੇਗਾ।

ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਕਿਵੇਂ ਰੱਖਣਾ ਹੈ How to isolate yourself

ਘਰ ਰਹੋ Stay at home

- ਫ਼ੌਰੀ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਆਪਣੇ ਘਰ ਹੀ ਰਹੋ।
- ਫ਼ੌਰੀ ਡਾਕਟਰੀ ਕਾਰਨਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਬਾਕੀ ਸਾਰੀਆਂ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਕੈਂਸਲ ਕਰ ਦਿਓ।
- ਕੰਮ ਤੇ, ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਪਬਲਿਕ ਥਾਵਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਟੋਰ, ਸ਼ਾਪਿੰਗ ਮਾਲ, ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ ਅਤੇ ਧਾਰਮਿਕ ਸਥਾਨ) ਤੇ ਨਾ ਜਾਓ। ਘਰ ਵਿਚ ਰਹਿਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਨੋਟ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ।
- ਪਬਲਿਕ ਟਰਾਂਸਪੋਰਟ ਜਾਂ ਟੈਕਸੀ ਨਾ ਵਰਤੋ।

ਡਾਕਟਰੀ ਸੇਵਾ ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ

Call ahead before going for medical care

- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਫ਼ੌਰੀ ਡਾਕਟਰੀ ਸੇਵਾ ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਜਾਣਾ ਹੈ ਤਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ।
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਵਲ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਲਈ ਟੈਸਟ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ।
- ਪਹੁੰਚਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਫਿਰ ਯਾਦ ਕਰਵਾਓ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਤੋਂ ਬਚਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

How to isolate yourself

- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਹੈ ਤਾਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਆਪਣਾ ਤਾਪਮਾਨ ਚੈੱਕ ਕਰੋ।
- ਨੇੜੇ ਦੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗ ਵਿਚ ਜਾਓ ਜੇ:
 - ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿਚ ਤਕਲੀਫ਼ ਹੈ।
 - ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਤਰਲ ਨਹੀਂ ਪੀ ਸਕਦੇ।
 - ਤੁਹਾਡੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋਰ ਖ਼ਰਾਬ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ।
- *ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਫ਼ੋਨ ਕਰ ਕੇ ਦੱਸਣਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਵਲ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਲਈ ਟੈਸਟ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ 9-1-1 ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਓਪਰੇਟਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਲਈ ਟੈਸਟ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ।

ਮੂੰਹ ਤੇ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨੋ Wear a facemask

- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਇੱਕੋ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਹੋ ਤਾਂ ਮੂੰਹ ਤੇ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨੋ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਫ਼ੌਰੀ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾਣਾ ਹੈ ਤਾਂ ਮੂੰਹ ਤੇ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨੋ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਸਕ ਗਿੱਲੀ ਜਾਂ ਗੰਦੀ ਹੋ ਜਾਏ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਬਦਲੋ।

ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਵਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ Monitor your health

www.fraserhealth.ca

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਲੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਸਲਾਹ ਦਾ ਬਦਲ ਨਹੀਂ।

ਆਪਣੀ ਖੰਘ ਅਤੇ ਨਿੱਛ ਨੂੰ ਢੱਕੋ

Cover your cough and sneezes

- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਖੰਘਦੇ ਜਾਂ ਨਿੱਛ ਮਾਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣਾ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਨੱਕ ਟਿਸ਼ੂ ਨਾਲ ਢੱਕੋ।
- ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਇੱਕ ਦਮ ਧੋਵੋ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਟਿਸ਼ੂ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਕੂਹਣੀ ਵਿਚ ਖੰਘ ਜਾਂ ਨਿੱਛ ਮਾਰੋ (ਹੱਥ ਵਿਚ ਨਹੀਂ)।
- ਵਰਤੇ ਹੋਏ ਸਾਰੇ ਟਿਸ਼ੂ ਆਪਣੇ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਰੱਖੇ ਪਲਾਸਟਿਕ ਬੈਗ ਵਿਚ ਸੁੱਟੋ।
- ਪਲਾਸਟਿਕ ਬੈਗ ਦੇ ਨਿਪਟਾਰੇ ਲਈ ਉਸ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰ ਕੇ ਘਰ ਦੇ ਕੂੜੇ ਨਾਲ ਬਾਹਰ ਸੁੱਟ ਦਿਓ।

ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ Wash your Hands

- ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਬਾਰ ਬਾਰ ਧੋਵੋ ਰਹੋ। ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 20 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਵਰਤੋ। ਜਦੋਂ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਹੱਥ ਸੁਕਾਉਣ ਲਈ ਪੇਪਰ ਟਾਵਲ ਵਰਤੋ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਧੋ ਸਕਦੇ ਤਾਂ ਹੱਥਾਂ ਵਾਲਾ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ ਵਰਤੋ (ਅਲਕੋਹਲ ਆਧਾਰਿਤ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਮਲਨ ਵਾਲਾ)।
- ਜੇ ਹੱਥ ਨਹੀਂ ਧੋਏ ਤਾਂ ਅੱਖਾਂ, ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਹੱਥ ਨਾ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ।

ਹੱਥ ਧੋਣ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ:

- ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ. ਤੇ ‘ਫ਼ਾਈਲ 85’ ਦੇਖੋ।
- ਇਹ ਲਿੰਕ ਵਰਤੋ (tinyurl.com/u6oyhvy) ਜਾਂ ਇਸ QR ਕੋਡ ਨੂੰ ਸਕੈਨ ਕਰੋ।



ਘਰ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਨਾ ਕਰੋ

Do not share household items

- ਡੱਗੇ, ਪਲੇਟਾਂ, ਕੱਪ, ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਬਰਤਨ, ਤੌਲੀਏ, ਬਿਸਤਰੇ ਜਾਂ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿਚ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝੀਆਂ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤ ਕੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ।

ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖੋ

Separate yourself from other people

- ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 1 ਤੋਂ 2 ਮੀਟਰ (3 ਤੋਂ 6 ਫੁੱਟ) ਦੂਰ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਅਲੱਗ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਕਿਤੇ ਹੋਰ ਰਹਿ ਲੈਣ। ਇਹ ਖ਼ਾਸ ਕਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੁਰਾਣੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਜਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਪਰਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਿਲਨ ਨਾ ਆਉਣ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਾਂਝੀ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਵਿਚ ਹੀ ਰਹਿਣਾ ਹੈ ਤਾਂ:
 - ਅਲੱਗ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਸਿਰਫ ਆਪ ਹੀ ਰਹੋ ਅਤੇ ਸਵੇਂ।
 - ਐਸਾ ਕਮਰਾ ਚੁਣੋ ਜਿਸ ਦੀ ਖਿੜਕੀ ਬਾਹਰ ਖੁੱਲ੍ਹਦੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕਿ ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ ਅੰਦਰ ਆ ਸਕੇ।
 - ਜੇ ਉਪਲਬਧ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਵੱਖਰਾ ਬਾਥਰੂਮ ਵਰਤੋ।
 - ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਇੱਕ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਹੋ ਤਾਂ ਮੂੰਹ ਤੇ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨੋ।

ਬਾਰ ਬਾਰ ਛੂਹੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਜਗ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ

Clean frequently touched surfaces

- ਬਾਰ ਬਾਰ ਛੂਹੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਜਗ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਘਰ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਰੈਗੂਲਰ ਕਲੀਨਰ ਜਾਂ ਪਤਲੇ ਬਲੀਚ (1 ਹਿੱਸਾ ਬਲੀਚ ਅਤੇ 9 ਹਿੱਸਾ ਪਾਣੀ) ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।
- ਐਸੀਆਂ ਜਗ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਮਿਸਾਲਾਂ: ਕਾਊਂਟਰ, ਮੇਜ਼, ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਦੇ ਹੈਂਡਲ, ਬਾਥਰੂਮ ਵਿਚ ਲੱਗੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ, ਟਾਇਲੈੱਟ, ਫ਼ੋਨ, ਕੀਬੋਰਡ, ਟੇਬਲੈੱਟ ਅਤੇ ਬਿਸਤਰੇ ਦੇ ਨਾਲ ਵਾਲੇ ਮੇਜ਼

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਵਿਚ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ ਤਾਂ:

- ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ।
 - ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ. ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ। **8-1-1**
24 ਘੰਟੇ ਅਤੇ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।
130 ਬੋਲੀਆਂ ਵਿਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਲਈ ਆਪਣੀ ਬੋਲੀ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿਚ ਦੱਸੋ। ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਦਾ ਫ਼ੋਨ ਤੇ ਆਉਣ ਤੱਕ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰੋ।
- ਨੋਟ:** ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਹਾਟਲਾਈਨ ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਵੀ ਕਰੋ।