

## ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਬਿਮਾਰੀ (ਕੋਵਿਡ-19)

### ਕੋਵਿਡ -19 ਬਾਰੇ ਆਮ ਸਵਾਲ

[ਕੋਵਿਡ -19 ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਸਵਾਲਾਂ](#) ਦੇ ਜਵਾਬ ਦੇਖੋ: ਜਾਣੋ ਕਿ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ, ਸੰਪਰਕ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਲੱਛਣ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਲਗਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਹੜੇ ਲੱਛਣਾਂ ਲਈ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜਾਣੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ COVID-19 ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਬਿਮਾਰੀ (ਕੋਵਿਡ -19) ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਕਰਕੇ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ। ਕੋਵਿਡ -19 ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਸਮੇਤ ਸਾਰੀ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਫੈਲ ਗਿਆ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਇੱਕ ਗਲੋਬਲ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਘੋਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

### ਲੱਛਣ

ਕੋਵਿਡ -19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਫਲੂ ਅਤੇ ਆਮ ਜੁਕਾਮ ਸਮੇਤ, ਸਾਹ ਸੰਬੰਧੀ ਹੋਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਮਿਲਦੇ ਜੁਲਦੇ ਹਨ। ਕੋਵਿਡ -19 ਦੇ ਆਮ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਬੁਖਾਰ
- ਕੰਬਣੀਆਂ
- ਖੰਘ (ਜਾਂ ਪੁਰਾਣੀ ਖੰਘ ਦਾ ਬਦਤਰ ਹੋਣਾ)
- ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨਾ
- ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਖਰਾਸ਼
- ਵੱਗਦਾ ਨੱਕ
- ਸੁੰਘਣ ਜਾਂ ਸੁਆਦ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ
- ਮਤਲੀ ਅਤੇ ਉਲਟੀਆਂ
- ਦਸਤ
- ਸਿਰਦਰਦ
- ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ
- ਥਕੇਵਾਂ
- ਭੁੱਖ ਨਾ ਲੱਗਣਾ

ਕਈ ਘੱਟ ਆਮ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਬੰਦ ਨੱਕ, ਕੰਨਜੰਕਟੀਵਾਈਟਿਸ (ਗੁਲਾਬੀ ਅੱਖ), ਚੱਕਰ ਆਉਣੇ, ਉਲਝਣ, ਪੇਟ ਦਰਦ, ਚਮੜੀ ਦੇ ਰੈਸ਼ ਜਾਂ ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਦਾ ਬਦਰੰਗ ਹੋਣਾ। ਲੱਛਣਾਂ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਹਲਕੇ ਹਨ ਤਾਂ ਵੀ, ਟੈਸਟ ਕਰਵਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਲੱਛਣ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਦੂਸਰੇ ਤੱਕ ਵੱਖ ਵੱਖ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਲੋਕ ਹਲਕੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਹੋਰਾਂ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਲੱਛਣ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ -19 ਹੈ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ

ਤੋਂ 10 ਦਿਨਾਂ ਵਾਸਤੇ ਸਵੈ-ਅਲਗਾਵ ਕਰਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਹੋਰਾਂ ਤੱਕ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ, ਤਾਂ ਘਰ ਰਹੋ। ਸਵੈ-ਅਲਗਾਵ, ਕਿਸ ਨੂੰ ਸਵੈ-ਅਲਗਾਵ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਅਲਗਾਵ ਖਤਮ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ, [ਸਵੈ-ਅਲਗਾਵ ਅਤੇ ਕੋਵਿਡ-19](#) ਦੇਖੋ।

ਕੋਵਿਡ -19 ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਕਿਸ ਨੂੰ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਦਾ ਵੱਧ ਜੋਖਮ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ [ਕੋਵਿਡ -19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਦੇਖੋ](#)।

## ਆਪਣੇ ਵਿਗਾੜ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਓ

ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਇੱਕ ਵਿਗਾੜਗ੍ਰਸਤ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਇੰਨਾਂ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ:

- ਸਾਹ ਨਾਲ ਨਿਕਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬੂੰਦਾਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਖੰਘਣ ਜਾਂ ਛਿੱਕਣ ਤੇ ਫੈਲਦੀਆਂ ਹਨ
- ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਨਿਜੀ ਸੰਪਰਕ ਜਿਵੇਂ ਛੂਹਣਾ ਜਾਂ ਹੱਥ ਮਿਲਾਉਣਾ
- ਵਾਇਰਸ ਵਾਲੀ ਵਸਤੂ ਜਾਂ ਸਤਹ ਨੂੰ ਛੂਹਣਾ, ਫਿਰ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ, ਨੱਕ ਜਾਂ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਛੂਹਣਾ

ਇੱਕ ਬਿਮਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਲਗਭਗ 2 ਮੀਟਰ ਦੂਰ ਰਹਿਣਾ ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਖੰਘਣ ਜਾਂ ਛਿੱਕਣ ਤੇ ਬੂੰਦਾਂ ਨੂੰ ਸਾਹ ਰਾਹੀਂ ਅੰਦਰ ਲੈਣ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ।

## ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਧੋਣਾ

- ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਨਾਲ ਅਕਸਰ ਧੋਵੋ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 20 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ। ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਵਰਤਣਾ ਵਿਗਾੜ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਦਾ ਇਕਲੋਤਾ ਸਭ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਤਰੀਕਾ ਹੈ
- ਜੇ ਸਿੱਕ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰਨ ਲਈ ਅਲਕੋਹਲ ਅਧਾਰਤ ਹੈਂਡ ਰੱਬਜ਼ (ਏਬੀਐਚਆਰ - ABHR) ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਉਹ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਤੇ ਗੰਦੇ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਜੇ ਉਹ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਤੇ ਗੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਾਫ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਵਾਇਪ ਵਰਤੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਏਬੀਐਚਆਰ
- ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ, ਅੱਖਾਂ, ਨੱਕ ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਧੋਏ ਨਾ ਗਏ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਨਾ ਛੂਹੋ
- ਅਕਸਰ ਛੂਹੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਤਹਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ ਤੇ ਸਾਫ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰੋ
- ਭੋਜਨ, ਪੇਅ ਪਦਾਰਥ, ਭਾਂਡੇ, ਆਦਿ ਸਾਂਝੇ ਨਾ ਕਰੋ

ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਹੱਥ ਧੋਣ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਦੇਖੋ:

- [ਬੀਸੀ ਸੈਂਟਰ ਫੋਰ ਡਿਜ਼ੀਜ਼ ਕੰਟਰੋਲ: ਹੱਥ ਧੋਣਾ](#)
- [ਹੱਥ ਧੋਣਾ: ਰੋਗਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋ \(HealthLinkBC File #85\)](#)
- [ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਏਜੰਸੀ ਆਫ ਕੈਨੇਡਾ: ਕੋਵਿਡ -19 ਦੇ ਫੈਲਾਉ ਨੂੰ ਘਟਾਓ: ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ \(PDF 298KB\)](#)

## ਆਮ ਸਫਾਈ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰਨਾ:

- ਕੋਵਿਡ -19 ਸਮੇਤ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਘਰ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਰੂਪ ਨਾਲ ਸਾਫ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰੋ। ਸਤਹਾਂ ਤੇ ਮਿੱਟੀ, ਟੁਕੜੇ, ਤੇਲ ਜਾਂ ਹੋਰ ਮਲਬੇ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰਨ ਲਈ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਸਾਬਣ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਤਰਲ ਡਿਸਵੈਸਿੰਗ ਸਾਬਣ ) ਜਾਂ ਆਮ ਘਰੇਲੂ ਕਲੀਨਿੰਗ ਵਾਇਪ ਵਰਤੋ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ

- ਅਕਸਰ ਛੂਹੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਤਹਾਂ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਕਾਉਂਟਰ, ਟੇਬਲ, ਡੋਰਨੋਬ, ਸਿੰਕ, ਨਲਕੇ, ਆਦਿ) ਨੂੰ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਸਾਫ ਕਰੋ
- ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਬਣ ਜਾਂ ਡਿਸਟਰਜੈਂਟ ਨਾਲ ਸਾਫ ਕਰੋ
- ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਸਟੋਰ ਤੋਂ ਖਰੀਦੇ ਹੋਏ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਵਰਤੋ। ਜੇ ਸਟੋਰ ਤੋਂ ਖਰੀਦੇ ਹੋਏ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਖੇਤਰਾਂ ਨੂੰ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਵਿਸ਼ਿਸ਼ਟ ਅਨੁਪਾਤਾਂ ਵਿੱਚ ਕਮਰੇ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਨਾਲ ਘਰੇਲੂ ਬਲੀਚ ਮਿਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋ (ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾ ਵਰਤੋ)। ਘਰੇਲੂ ਬਲੀਚ ਨੂੰ ਪਤਲਾ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ
- ਖੰਗਾਲਣ ਅਤੇ ਸੁਕਾਉਣ ਸੰਬੰਧੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਿੱਸੇ ਹਨ

ਸਫਾਈ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ, ਬਲੀਚ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਵਰਤ ਕੇ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਘੋਲ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਟੇਬਲ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਸਤੇ, ਬੀਸੀ ਸੈਂਟਰ ਫੋਰ ਡਿਜੀਜ਼ ਕੰਟਰੋਲ: [ਕਲੀਨਿੰਗ ਐਂਡ ਡਿਸਇੰਫੈਕਟਿੰਗ](#) ਦੇਖੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕੋ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹੋ ਜਿਸ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਹੈ ਜਾਂ ਜਿਸਨੂੰ ਸਾਹ ਸੰਬੰਧੀ ਲੱਛਣ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਕੈਨੇਡਾ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 14 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਏ ਸੀ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਅਤੇ ਵਿਗਾੜ ਨੂੰ ਹੋਰਾਂ ਤੱਕ ਫੈਲਾਉਣ ਦਾ ਉੱਚ ਜੋਖਮ ਹੈ। 14 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਘਰ ਵਿੱਚ ਸਵੈ-ਅਲਗਾਵ ਕਰੋ। ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਵੱਖਰੇ ਕਮਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਰਹੋ, ਵੱਖਰੇ ਬਿਸਤਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸੋਢੇ ਅਤੇ ਵੱਖਰੇ ਬਾਥਰੂਮ ਵਰਤੋ।

## ਸੰਚਾਰ ਨੂੰ ਘੱਟ ਰੱਖਣਾ

### ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ

ਆਪਣੇ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋਣ ਵੇਲੇ ਦੂਸਰਿਆਂ ਤੋਂ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਦਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੋਣਾ ਜਾਰੀ ਹੈ। ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਸੰਚਾਰ ਨੂੰ ਘੱਟ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਸਰਲ ਸੁਝਾਵਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

- ਫਲੂ ਜਾਂ ਜੁਕਾਮ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹੋਣ ਤੇ ਘਰ ਰਹੋ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਦੂਰੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ
- ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਰੂਪ ਨਾਲ ਧੋਵੋ।
- ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ, ਅੱਖਾਂ, ਨੱਕ ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਬਚੋ।
- ਖੰਘਣ ਜਾਂ ਛਿੱਕਣ ਵੇਲੇ ਆਪਣੇ ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਢਕੋ।
- ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਹੱਥ ਨਾ ਮਿਲਾਓ ਜਾਂ ਗਲੇ ਨਾ ਮਿਲੋ
- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਲਗਭਗ 2 ਮੀਟਰ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਰੱਖੋ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਅਤੇ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ, ਬੀਸੀ ਸੈਂਟਰ ਫੋਰ ਡਿਜੀਜ਼ ਕੰਟਰੋਲ ਤੇ [ਫਿਜ਼ਿਕਲ ਡਿਸਟੈਂਸਿੰਗ](#) ਦੇਖੋ।

### ਮਾਸਕ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਲੱਛਣਾਂ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨੋ। ਮਾਸਕ ਰੁਕਾਵਟ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਖੰਘਦੇ ਜਾਂ ਛਿੱਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਬੂੰਦਾਂ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉੱਤੇ ਦਿੱਤੇ

ਰੋਕਥਾਮ ਉਪਾਵਾਂ ਨੂੰ ਮਾਸਕ ਦੇ ਨਾਲ ਮਿਲਾ ਕੇ ਵਰਤਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਆਸੇ ਪਾਸੇ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

### ਗੈਰ-ਮੈਡੀਕਲ ਜਾਂ ਕਪੜੇ ਦਾ ਮਾਸਕ

ਕਪੜੇ ਦਾ ਮਾਸਕ ਅਣਜਾਣੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵਿਗਾੜਗ੍ਰਸਤ ਹੋਏ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀਆਂ ਸਾਹ ਸੰਬੰਧੀ ਬੂੰਦਾਂ ਨੂੰ ਘਰ ਦੇ ਬਾਹਰ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਗੈਰ-ਮੈਡੀਕਲ ਮਾਸਕ ਜਾਂ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਢਕਣ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਕਪੜਾ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਅਵਧੀਆਂ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਦੂਰੀ ਨਹੀਂ ਰੱਖ ਸਕਦੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਬਲਿਕ ਟ੍ਰਾਂਜ਼ਿਟ ਤੇ।

ਕੇਵਲ ਕਪੜੇ ਦਾ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣਾ ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਰੱਖਿਆ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗਾ। ਅਕਸਰ ਹੱਥ ਧੋਣਾ, ਆਪਣੀਆਂ ਸਤਹਾਂ ਅਤੇ ਵਸਤੂਆਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਜਿੰਨਾਂ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖਣ ਵਰਗੇ ਰੋਕਥਾਮ ਦੇ ਉਪਾਵਾਂ ਤੇ ਅਮਲ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ।

ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣ ਅਤੇ ਮਾਸਕਾਂ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ ਦੇਖੋ, ਬੀਸੀ ਸੈਂਟਰ ਫੌਰ ਡਿਜੀਜ਼ ਕੰਟਰੋਲ: [ਮਾਸਕ](#)

### ਘਰ ਦੇ ਨੇੜੇ ਰਹਿਣਾ

ਘਰ ਦੇ ਨੇੜੇ ਰਹਿਣਾ ਕੋਵਿਡ -19 ਨੂੰ ਫੈਲਾਉਣ ਦੇ ਸੰਜੋਗ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਯਾਤਰਾ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਵੈ-ਅਲਗਾਵ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ। [ਟ੍ਰੈਵਲ ਅਤੇ ਕੋਵਿਡ -19](#) ਤੇ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਯਾਤਰਾ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ।

### ਸਵੈ-ਅਲਗਾਵ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਅਲਗਾਵ ਨੂੰ ਸਮਾਪਤ ਕਰਨਾ

ਸਵੈ-ਅਲਗਾਵ ਦਾ ਮਤਲਬ ਘਰ ਰਹਿਣਾ ਅਤੇ ਅਜਿਹੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਹੈ ਜਿਥੇ ਤੁਸੀਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਫੈਲਾਅ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਉਪਾਅ ਹੈ।

ਕੋਵਿਡ-19 ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਯਾਤਰਾ ਤੋਂ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ 14 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਸਵੈ-ਅਲਗਾਵ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਲਈ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਵਾਇਰਸ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ 14 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਤੱਕ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕੋਵਿਡ ਵਰਗੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਵੈ-ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਸਵੈ-ਅਲਗਾਵ, ਕਿਸ ਨੂੰ ਸਵੈ-ਅਲਗਾਵ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਅਲਗਾਵ ਖਤਮ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ, [ਸੈਲਫ-ਆਈਸੋਲੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਕੋਵਿਡ -19](#) ਦੇਖੋ।

### ਸਵੈ-ਨਿਗਰਾਨੀ

ਸਵੈ-ਨਿਗਰਾਨੀ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੋਵਿਡ-ਵਰਗੇ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੁਖਾਰ, ਖੰਘ ਜਾਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਵਿਕਸਤ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੱਚਿਆਂ ਜਾਂ ਅਜਿਹੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਦੇ ਜਾਂ ਚਿਰਕਾਲੀ ਤੌਰ ਤੇ ਬਿਮਾਰ ਹਨ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।

ਸਵੈ-ਨਿਗਰਾਨੀ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ, ਬੀਸੀ ਸੈਂਟਰ ਫੋਰ ਡਿਜੀਜ਼ ਕੰਟਰੋਲ ਤੇ [ਸਵੈ-ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ](#) ਦੇਖੋ।

## ਟੈਸਟਿੰਗ

ਜੁਕਾਮ, ਇੰਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਜਾਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਵਰਗੇ ਲੱਛਣਾਂ, ਹਲਕੇ ਲੱਛਣ ਵੀ, ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਟੈਸਟਿੰਗ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਹੁਣ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਕੋਲੋਂ ਰੈਫਰਲ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੋਵਿਡ -19 ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ 8-1-1 ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਡਾਕਟਰ, ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਦੁਆਰਾ ਜਾਂ ਇੱਕ ਸਥਾਨਕ ਕਲੈਕਸ਼ਨ ਸੈਂਟਰ ਵਿੱਚ ਕੋਵਿਡ-19 ਟੈਸਟਿੰਗ ਲਈ ਹੋਰ ਮੁਲਾਂਕਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ [ਬੀਸੀ ਕੋਵਿਡ-19 ਸਵੈ-ਮੁਲਾਂਕਣ ਟੂਲ](#) ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਲੱਛਣਾਂ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਜਿੰਨੇ ਵੀ ਹਲਕੇ ਹੋਣ, ਕੋਵਿਡ-19 ਲਈ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਕੋਈ ਵੀ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਕਈ ਲੱਛਣ ਦੂਸਰੀਆਂ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਜਾਂ ਮੈਡੀਕਲ ਮੁੱਦਿਆਂ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੈਡੀਕਲ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤ ਹੋ ਕਿ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਮੰਗ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਜਾਂ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜਾਂ 8-1-1 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ [ਬੀਸੀ ਕੋਵਿਡ -19 ਲੱਛਣ ਸਵੈ-ਮੁਲਾਂਕਣ ਟੂਲ ਵਰਤੋ](#)।

ਆਪਣੇ ਨੇੜੇ ਇੱਕ ਸੈਂਟਰ ਲੱਭਣ ਲਈ ਪ੍ਰਾਂਤ ਭਰ ਵਿੱਚ ਕਲੈਕਸ਼ਨ ਸੈਂਟਰਾਂ (ਅਜਿਹੇ ਸਥਾਨ ਜਿਥੇ ਤੁਹਾਡਾ ਟੈਸਟ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ) ਦੀ ਸੂਚੀ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਲਿੰਕਾਂ ਤੇ ਕਲਿਕ ਕਰੋ ਜਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੈਂਟਰ ਲੱਭਣ ਲਈ 8-1-1 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

- [ਕਲੈਕਸ਼ਨ ਸੈਂਟਰ ਫਾਇੰਡਰ](#) (ਮੋਬਾਇਲ ਅਤੇ ਡੈਸਕਟੋਪ)
- [ਕਲੈਕਸ਼ਨ ਸੈਂਟਰ ਫਾਇੰਡਰ](#) (ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਐਕਸਪਲੋਰਰ)

ਵੱਧ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਟੈਸਟ ਕੀਤੇ ਜਾਣਾ ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜਾਂਚ ਲਈ ਪ੍ਰਾਥਮਿਕਤਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਵਰਕਰ, ਜ਼ਰੂਰੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਅਤੇ ਉਹ ਲੋਕ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ - 19 ਕਰਕੇ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹਨ ਤਾਂ ਜਾਂਚ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

## ਇਲਾਜ

ਕੋਵਿਡ-19 ਵਾਸਤੇ ਕੋਈ ਖਾਸ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਅਨੇਕ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਾਫੀ ਸਾਰੇ ਤਰਲ ਪਿਓ, ਕਾਫੀ ਸਾਰਾ ਆਰਾਮ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਖੰਘ ਜਾਂ ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦੇਣ ਲਈ ਇੱਕ ਹਯੂਮਿਡਿਫਾਇਅਰ ਜਾਂ ਗਰਮ ਸ਼ਾਵਰ ਵਰਤੋ। ਓਵਰ ਦ ਕਾਊਂਟਰ ਦਵਾਈ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਟਾਇਲੇਨੋਲ) ਨੂੰ ਬੁਖਾਰ ਅਤੇ ਦਰਦਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਤਾਪਮਾਨ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਅਜਿਹਾ ਬੁਖਾਰ ਘਟਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਰੋ ਜਾਂ ਆਖਰੀ ਖੁਰਾਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 4 ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰੋ।

ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਬਿਮਾਰੀ ਨਵੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੋਵਿਡ - 19, ਤਾਂ ਕੋਈ ਵੈਕਸੀਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਇੱਕ ਵਿਕਸਤ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸੰਭਾਵੀ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਪੜਤਾਲ ਹੇਠ ਹਨ। ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਵੈਕਸੀਨ ਨੂੰ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਲਗ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸਾਂ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਾਸਤੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਸਹਾਇਕ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਫੋਨ ਕਰੋ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦਾ ਬੰਦੋਬਸਤ ਕਰ ਸਕਣ। ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨੋ।

ਕੋਵਿਡ -19 ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਡਾਕਟਰ ਅਤੇ ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਸਾਖਿਆਤ ਦੇਖਭਾਲ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹਨ ਅਤੇ ਕਈ ਆਫਿਸ ਟੈਲੀਫੋਨ ਅਤੇ ਵੀਡੀਓ ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ਵੀ ਪੇਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਲੱਭਣ ਲਈ [ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ](#) ਵਰਤੇ ਜਾਂ **8-1-1** ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਰਨ ਵੇਲੇ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ

- ਆਪਣੇ ਲੱਛਣ
- ਤੁਸੀਂ ਕਿਥੇ ਯਾਤਰਾ ਕਰ ਰਹੇ ਸੀ ਜਾਂ ਰਹਿ ਰਹੇ ਸੀ
- ਜੇ ਇੱਕ ਬਿਮਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਜਾਂ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਹੋਇਆ ਸੀ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬੁਖਾਰ, ਖੰਘ ਜਾਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਸੀ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਛਣ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਸਤੇ, [ਲੱਛਣ ਅਤੇ ਕੋਵਿਡ-19](#) ਦੇਖੋ।

## ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ

ਕੋਵਿਡ-19 ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਉਲਝਣ, ਉਦਾਸੀ ਅਤੇ ਬੇਚੈਨੀ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਲਿਆ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਤਾਜ਼ੀਆਂ ਖ਼ਬਰਾਂ ਬਾਰੇ ਤਣਾਅਗ੍ਰਸਤ ਜਾਂ ਸਵੈ-ਅਲਗਾਵ ਦੌਰਾਨ ਤਨਹਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਅਨਿਸ਼ਚਿਤਤਾ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਇਹ ਸੁਭਾਵਿਕ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਹਨ। ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਤੀ ਦਇਆਵਾਨ ਹੋਣਾ ਪਹਿਲਾਂ ਕਦੇ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਕੋਵਿਡ -19 ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ:

- [ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਕੋਵਿਡ -19](#)
- [ਬੀਸੀ ਸੈਂਟਰ ਫੋਰ ਡਿਜ਼ੀਜ਼ ਕੰਟਰੋਲ: ਕੋਵਿਡ -19 ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਮਾਨਸਿਕ ਕੁਸ਼ਲਤਾ](#)
- [ਕੈਨੇਡਾ ਸਰਕਾਰ: ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ](#) (PDF 371KB)

## ਬੱਚੇ, ਨੌਜਵਾਨ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ

ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਪਾਲਣ ਪੋਸ਼ਣ ਕਰਨਾ ਚੁਨੌਤੀਪੂਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਜਾਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਸਵਾਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਘਰ ਰਹਿਣ ਦੌਰਾਨ ਪਾਲਣ ਪੋਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਵਾਧੂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਮਾਤਾਵਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਨਜ਼ਿੱਠਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ:

- [ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਬੱਚੇ, ਨੌਜਵਾਨ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ](#)

## ਦਵਾਈਆਂ

ਜਿਵੇਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਅਗੇ ਵੱਧਦੀ ਹੈ, ਫਾਰਮੇਸਿਸਟ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਢੰਗਾਂ ਨਾਲ ਦਵਾਈਆਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਪ੍ਰਿਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਰੀਫਿੱਲ ਅਤੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਪਲਾਈਆਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨਾ। ਫਾਰਮੇਸਿਸਟ ਪ੍ਰਿਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਨਵੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰਥ ਹਨ। ਫਾਰਮੇਸੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ ਦੇਖੋ:

- [ਕਾਲਜ ਔਫ ਫਾਰਮੇਸਿਸਟਸ ਔਫ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ: ਨਾਵਲ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ \(ਕੋਵਿਡ-19\)](#)

## ਉਪਯੋਗੀ ਸਾਧਨ

ਕੋਵਿਡ -19 ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਵਲ ਪ੍ਰਾਂਤ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ। ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਨੂੰ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਲਈ ਹੈਲਥਲਿੰਕਬੀਸੀ [8-1-1](#) ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਜਿਹੜੇ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਸ੍ਰੋਤ ਵਰਤਦੇ ਹਾਂ, ਦੀ ਸੂਚੀ ਲਈ [ਕੋਵਿਡ-19 ਲਈ ਉਪਯੋਗੀ ਸਾਧਨ](#) ਦੇਖੋ।

ਕੋਵਿਡ -19 ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, [ਬੀਸੀ ਸੈਂਟਰ ਫੌਰ ਡਿਜੀਜ਼ ਕੰਟਰੋਲ ਦਾ ਅਨੁਵਾਦ ਕੀਤੀ ਹੋਈ ਸਮੱਗਰੀ ਵਾਲਾ](#) ਸਫਾ ਦੇਖੋ। ਅਮੇਰੀਕਨ ਸਾਇਨ ਲੈਂਗੁਏਜ ਵੀਡੀਓ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਜਾਂ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵੇਲੇ ਹੈਲਥਲਿੰਕਬੀਸੀ ਨਾਲ ([8-1-1](#)) ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

**ਆਖਰੀ ਵਾਰੀ ਅੱਪਡੇਟ ਕੀਤਾ ਗਿਆ:** 19 ਜੂਨ, 2020

ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਡਿਜੀਜ਼ (ਕੋਵਿਡ -19) ਹੈਲਥ ਫੀਚਰ ਵਿੱਚ ਮੁਹੱਈਆ ਕੀਤੀ ਗਈ ਜਾਣਕਾਰੀ [ਬੀਸੀਸੀਡੀਸੀ: ਟੈਸਟਿੰਗ](#) ਅਤੇ [ਬੀਸੀਸੀਡੀਸੀ: ਸਿੰਪਟਮਜ਼](#) 19 ਜੂਨ, 2020 ਨੂੰ ਪਹੁੰਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸਫਿਆਂ ਤੋਂ ਅਨੁਕੂਲ ਬਣਾਈ ਗਈ ਹੈ।

---

ਹੋਰ ਹੈਲਥਲਿੰਕਬੀਸੀ ਫਾਇਲ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਵਾਸਤੇ [www.HealthLinkBC.ca/healthfiles](http://www.HealthLinkBC.ca/healthfiles) ਤੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਯੂਨਿਟ ਕੋਲ ਜਾਓ। ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਗੈਰ-ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਦੇ ਲਈ [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ [8-1-1](#) (ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ) ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਬੋਲੋ ਅਤੇ ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ, [7-1-1](#) ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਤੇ 130 ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।