

ਸਵੈ-ਅਲਗਾਵ ਅਤੇ ਕੋਵਿਡ -19

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। ਕਈ ਸਾਰੇ ਅਜਿਹੇ ਕਾਰਨ ਹਨ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਵੈ-ਅਲਗਾਵ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸਵੈ-ਅਲਗਾਵ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ:

- [ਬੀਸੀ ਸੈਂਟਰ ਫੌਰ ਡਿਜੀਜ਼ ਕੰਟਰੋਲ: ਸਵੈ-ਅਲਗਾਵ](#)
- [ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਏਜੰਸੀ ਆਫ ਕੈਨੇਡਾ: ਕੋਵਿਡ - 19 ਲਈ ਸਵੈ-ਨਿਗਰਾਨੀ, ਸਵੈ-ਅਲਗਾਵ, ਅਤੇ ਅਲਗਾਵ](#)

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ

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 ਬਦਤਰ ਹੋ ਰਹੀ ਪੁਰਾਣੀ ਖੰਘ, ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ, ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਖਰਾਸ਼ ਅਤੇ ਵੱਗਦਾ ਨੱਕ, ਸੁੰਘਣ ਜਾਂ ਸੁਆਦ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ, ਮਤਲੀ ਅਤੇ ਉਲਟੀਆਂ, ਦਸਤ, ਸਿਰਦਰਦ, ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ, ਥਕੇਵਾਂ ਅਤੇ 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।

ਜੁਕਾਮ, ਇੰਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਜਾਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਵਰਗੇ ਲੱਛਣਾਂ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਹਲਕੇ ਹੋਣ, ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਟੈਸਟਿੰਗ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਟੈਸਟਿੰਗ ਅਤੇ ਟੈਸਟਿੰਗ ਲਈ ਕਿਸੇ ਜਾਣਾ ਹੈ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, [ਟੈਸਟਿੰਗ ਸਫੇ](#) ਤੇ ਜਾਓ।

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 ਤੁਸੀਂ ਲੱਛਣ ਵਿਕਸਤ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰਨ ਦੌਰਾਨ ਸਵੈ-ਅਲਗਾਵ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ ਤਾਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੰਭਾਵੀ ਤੌਰ ਤੇ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਹੋਰਾਂ ਤੱਕ ਨਾ ਫੈਲਾਓ। ਕੋਵਿਡ-19 ਹੋਣ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਲੱਛਣ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਹੋਣ ਤੋਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 10 ਦਿਨਾਂ ਲਈ [ਸਵੈ-ਅਲਗਾਵ](#) ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮੰਨਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੈਡੀਕਲ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਇਫ ਯੂ ਆਰ ਸਿਕ ([If you are Sick](#)) ਸਫੇ ਤੇ ਜਾਓ।

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ -19 ਜਾਂ ਕੋਵਿਡ -19 ਦੇ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਹਨ, ਤਾਂ ਸਵੈ-ਅਲਗਾਵ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ:

- [ਬੀਸੀ ਸੈਂਟਰ ਫੌਰ ਡਿਜੀਜ਼ ਕੰਟਰੋਲ: ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ](#)
- [ਬੀਸੀ ਸੈਂਟਰ ਫੌਰ ਡਿਜੀਜ਼ ਕੰਟਰੋਲ: ਸਵੈ-ਅਲਗਾਵ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ -19 ਜਾਂ ਸਾਹ ਸੰਬੰਧੀ ਲੱਛਣ ਹਨ](#)
- [ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਏਜੰਸੀ ਆਫ ਕੈਨੇਡਾ: ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਬਿਮਾਰੀ \(ਕੋਵਿਡ -19\): ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ -19 ਹੈ ਤਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਅਲਗ ਕਿਵੇਂ ਰਹਿਣਾ ਹੈ](#)

ਕੋਵਿਡ -19 ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, [ਕੋਵਿਡ -19 ਦੇ ਲੱਛਣ](#) ਦੇਖੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕਾਂ ਜਾਂ ਘਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ -19 ਹੈ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੋਵਿਡ -19 ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਆਖਰੀ ਵਾਰੀ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 14 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਸਵੈ-ਅਲਗਾਵ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸੰਪਰਕ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੋ ਗਿਆ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ -19 ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਜਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਦੂਸਰਿਆਂ ਤੱਕ ਪਾਸ ਕਰਨ ਦਾ ਜੋਖਮ ਹੈ। ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਖੇਤਰੀ ਸਿਹਤ ਅਥਾਰਿਟੀ ਦੀ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਟੀਮ ਦੁਆਰਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੋਵੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਵਿਡ -19 ਦੇ ਨਾਲ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਹੋਇਆ ਹੈ।

ਸਵੈ-ਅਲਗਾਵ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨਾਲ ਸਵੈ-ਨਿਗਰਾਨੀ ਵੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕੋਵਿਡ -19 ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਬਾਰੇ, ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਹੋ ਜਿਸ ਦਾ ਸੰਪਰਕ ਹੋ ਗਿਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸਵੈ-ਅਲਗਾਵ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ:

- [ਬੀਸੀ ਸੈਂਟਰ ਫੌਰ ਡਿਜ਼ੀਜ਼ ਕੰਟਰੋਲ: ਕੋਵਿਡ -19 ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਅਤੇ ਘਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ \('ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕਾਂ'\) ਲਈ ਗਾਇਡ](#)
- [ਬੀਸੀ ਸੈਂਟਰ ਫੌਰ ਡਿਜ਼ੀਜ਼ ਕੰਟਰੋਲ: ਕੈਨੇਡਾ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਯਾਤਰੀਆਂ ਜਾਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਕੇਸ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਸਵੈ-ਅਲਗਾਵ](#)
- [ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਏਜੰਸੀ ਆਫ ਕੈਨੇਡਾ: ਤਿਆਰ ਰਹੋ \(ਕੋਵਿਡ -19\)](#)
- [ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਏਜੰਸੀ ਆਫ ਕੈਨੇਡਾ: ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਬਿਮਾਰੀ \(ਕੋਵਿਡ -19\): ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸੰਪਰਕ ਹੋ ਗਿਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹਨ ਤਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਅਲਗ ਕਿਵੇਂ ਰਹਿਣਾ ਹੈ](#)

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਯਾਤਰਾ ਕੀਤੀ ਹੈ

ਗੈਰ - ਜ਼ਰੂਰੀ ਯਾਤਰਾ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਕੋਵਿਡ -19 ਦੇ ਫੈਲਾਅ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੈਨੇਡਾ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਯਾਤਰਾ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਾਨੂੰਨ ਤਹਿਤ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਵਾਪਸੀ ਤੇ 14 ਦਿਨਾਂ ਵਾਸਤੇ ਸਵੈ-ਅਲਗਾਵ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਵਾਪਸੀ ਤੇ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਵੈ-ਅਲਗਾਵ ਯੋਜਨਾ ਜੰਮ੍ਹਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਵੀ ਹੈ।

ਸਵੈ-ਅਲਗਾਵ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨ ਲਈ ਸਵੈ-ਨਿਗਰਾਨੀ ਵੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸੀ ਤੇ ਸਵੈ-ਅਲਗਾਵ ਅਤੇ ਸਵੈ- ਨਿਗਰਾਨੀ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ:

- [ਬੀਸੀ ਸਰਕਾਰ: ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਵਾਪਸੀ ਤੇ ਸਵੈ-ਅਲਗਾਵ](#)
- [ਬੀਸੀ ਸਰਕਾਰ: ਪਰਤ ਰਹੇ ਯਾਤਰੀਆਂ ਲਈ ਤੱਥ ਸ਼ੀਟ](#)
- [ਬੀਸੀ ਸੈਂਟਰ ਫੌਰ ਡਿਜ਼ੀਜ਼ ਕੰਟਰੋਲ: ਕੈਨੇਡਾ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਯਾਤਰੀਆਂ ਜਾਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਕੇਸ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਸਵੈ-ਅਲਗਾਵ](#)
- [ਬੀਸੀ ਸੈਂਟਰ ਫੌਰ ਡਿਜ਼ੀਜ਼ ਕੰਟਰੋਲ: ਕੈਨੇਡਾ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਵੈ-ਅਲਗਾਵ ਵਿਚਲੇ ਸੰਪਰਕਾਂ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਵੈ-ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ](#)

- [ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਏਜੰਸੀ ਆਫ ਕੈਨੇਡਾ: ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਬਿਮਾਰੀ \(ਕੋਵਿਡ -19\): ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸੰਪਰਕ ਹੋ ਗਿਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹਨ ਤਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਅਲਗ ਕਿਵੇਂ ਰਹਿਣਾ ਹੈ](#)

ਯਾਤਰਾ ਤੋਂ ਪਰਤਣ ਅਤੇ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਯਾਤਰਾ ਸੰਬੰਧੀ ਪਾਬੰਦੀਆਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, [ਯਾਤਰਾ ਅਤੇ ਕੋਵਿਡ -19](#) ਦੇਖੋ।

ਸਵੈ-ਅਲਗਾਵ ਸਮਾਪਤ ਕਰਨਾ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋਏ ਸੀ, ਤੁਹਾਡਾ ਸੰਪਰਕ ਕੋਵਿਡ -19 ਦੇ ਨਾਲ ਹੋਇਆ ਸੀ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਯਾਤਰਾ ਤੋਂ ਵਾਪਸ ਪਰਤੇ ਸੀ ਤਾਂ ਸੰਭਵ ਹੈ ਤੁਸੀਂ 14 ਦਿਨਾਂ ਜਾਂ ਲੱਛਣ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 10 ਦਿਨਾਂ, ਜਿਹੜਾ ਵੀ ਲੰਬਾ ਹੈ, ਲਈ ਸਵੈ-ਅਲਗਾਵ ਕੀਤਾ ਸੀ। ਤੁਹਾਡੇ 10- ਜਾਂ -14 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਸਵੈ-ਅਲਗਾਵ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਨੇਮਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤੇ ਵਾਪਸ ਪਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇ:

- ਕੋਈ ਵੀ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 10 ਦਿਨ ਬੀਤ ਚੁੱਕੇ ਹਨ, ਅਤੇ
- ਤੁਹਾਡਾ ਬੁਖਾਰ, ਬੁਖਾਰ ਘਟਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਟਾਇਲੇਨੋਲ, ਐਡਵਿਲ) ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਠੀਕ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ, ਅਤੇ
- ਤੁਸੀਂ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ (ਵਗਦੇ ਨੱਕ, ਦੁਖਦੇ ਗਲੇ, ਮਤਲੀ, ਉਲਟੀਆਂ, ਦਸਤ, ਥਕਾਵਟ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਹੈ)। ਖੰਘ ਕਈ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਲਈ ਜਾਰੀ ਰਹਿ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਇਕੱਲੀ ਖੰਘ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਵੈ - ਨਿਗਰਾਨੀ ਅਤੇ ਸਵੈ - ਅਲਗਾਵ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਜਾਂ
- ਤੁਸੀਂ ਸਵੈ - ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰ ਰਹੇ ਸੀ ਅਤੇ ਕਦੇ ਵੀ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਵਿਕਸਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤੇ।

ਸਵੈ - ਅਲਗਾਵ ਸਮਾਪਤ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ ਅਤੇ ਵਾਧੂ ਸਾਧਨ:

- [ਬੀਸੀ ਸੈਂਟਰ ਫੌਰ ਡਿਜ਼ੀਜ਼ ਕੰਟਰੋਲ: ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ](#)
- [ਬੀਸੀ ਸੈਂਟਰ ਫੌਰ ਡਿਜ਼ੀਜ਼ ਕੰਟਰੋਲ: ਸਵੈ-ਅਲਗਾਵ](#)

ਕੋਵਿਡ - 19 ਅਤੇ ਆਪਣੀ, ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ, [ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਬਿਮਾਰੀ \(ਕੋਵਿਡ-19\)](#) ਦੇਖੋ।

ਆਖਰੀ ਵਾਰੀ ਅੱਪਡੇਟ ਕੀਤਾ ਗਿਆ: 19 ਜੂਨ, 2020

ਉੱਤੇ ਮੁਹੱਈਆ ਕੀਤੀ ਗਈ ਜਾਣਕਾਰੀ, 19 ਜੂਨ, 2020 ਨੂੰ ਪਹੁੰਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੇ ਗਏ [ਬੀਸੀ ਸੈਂਟਰ ਫੌਰ ਡਿਜ਼ੀਜ਼ ਕੰਟਰੋਲ ਦੇ ਕੋਵਿਡ -19](#) ਸਾਧਨਾਂ, ਅਤੇ [ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਏਜੰਸੀ ਪੀਐਚਏਸੀ : ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਬਿਮਾਰੀ \(ਕੋਵਿਡ -19\): ਘਰ ਵਿੱਚ ਕੋਵਿਡ-19 ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ - ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਸਲਾਹ](#) 19 ਜੂਨ, 2020 ਨੂੰ ਪਹੁੰਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਗਈ, ਤੋਂ ਅਨੁਕੂਲ ਬਣਾਈ ਗਈ ਹੈ।

ਹੈਲਥਲਿੰਕਬੀਸੀ ਫਾਇਲਾਂ ਦੇ ਹੋਰ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਵਾਸਤੇ, www.HealthLinkBC.ca/healthfiles ਤੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਕੋਲ ਜਾਓ। ਬੀ. ਸੀ. ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਨੌਨ-ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਲਈ, www.HealthLinkBC.ca ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ **8-1-1** (ਟੋਲ ਫ੍ਰੀ) ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਬਹਿਰੇ ਅਤੇ ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਵਾਸਤੇ, **7-1-1** ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਤੇ 130 ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।