

ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਬਿਮਾਰੀ (ਕੋਵਿਡ-19)

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।

ਬੀ.ਸੀ. ਦੀ ਕੋਵਿਡ-19 ਟੀਕਾਕਰਨ ਯੋਜਨਾ

ਬੀ.ਸੀ. ਦੀ ਕੋਵਿਡ-19 ਟੀਕਾਕਰਨ ਯੋਜਨਾ ਜਾਨਾਂ ਬਚਾਉਣ ਅਤੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਫੈਲਾਅ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਕੋਵਿਡ-19 ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਮਨਜ਼ੂਰੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਅਤੇ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਵੰਡ ਬਾਰੇ ਯੋਜਨਾ ਵਰਗੇ ਵਿਸ਼ੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, [ਕੋਵਿਡ-19 ਟੀਕਾਕਰਨ](#) ਦੇਖੋ।

ਗ਼ੈਰ-ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਕੋਵਿਡ-19 ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ, 1-888-COVID-19 (1-888-268-4319) ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਸੇਵਾ ਸਵੇਰੇ 7:30 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 8 ਵਜੇ ਤਕ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਲੱਛਣ

ਕੋਵਿਡ -19 ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ, ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਕਿਸ ਨੂੰ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਦਾ ਵੱਧ ਜੋਖਮ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਬਾਰੇ ਦੇਖੋ:

- [ਬੀਸੀ ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਡੀਜ਼ੀਜ਼ ਕੰਟਰੋਲ: ਲੱਛਣ](#)
- [ਕੋਵਿਡ -19 ਦੇ ਲੱਛਣ](#)

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। ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਫੈਲਾਅ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਇਹ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਉਪਾਅ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ ਅਤੇ ਪਾਜ਼ਟਿਵ ਟੈਸਟ ਹੋਏ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ (ਫਲੂ) ਵਰਗੀਆਂ ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਲਾਗਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਘਰ ਰਹੋ ਅਤੇ ਲਾਗ ਦੇ ਫੈਲਾਅ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਨ ਲਈ ਰੋਕਥਾਮ ਦੇ ਉਪਾਅ ਕਰੋ। 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 ਫਾਰ ਡੀਜ਼ੀਜ਼ ਕੰਟਰੋਲ: ਸਵੈ-ਇਕੱਲਤਾ \(self-isolation\) ਅਤੇ ਸਵੈ-ਨਿਗਰਾਨੀ \(Self-Monitoring\)](#)
- [ਕੈਨੇਡਾ ਸਰਕਾਰ: ਕੋਵਿਡ-19 - ਰੋਕਥਾਮ ਅਤੇ ਜੋਖਮ](#)

ਸਵੈ-ਨਿਗਰਾਨੀ

ਸਵੈ-ਨਿਗਰਾਨੀ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਹਰੇਕ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਲਈ ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਹਲਕੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਵੀ। ਆਪਣੇ ਤਾਪਮਾਨ ਨੂੰ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰੋ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਠੰਢ ਜਾਂ ਬੁਖਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕੋਵਿਡ ਵਰਗੇ ਲੱਛਣਾਂ ਲਈ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ। 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।

ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ ਕਿ ਕਿਸ ਨੂੰ ਸਵੈ-ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਬਾਰੇ [ਬੀਸੀ ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਡਿਜ਼ੀਜ਼ ਕੰਟਰੋਲ: ਸਵੈ-ਇਕੱਲਤਾ \(self-isolation\) ਅਤੇ ਸਵੈ-ਨਿਗਰਾਨੀ \(Self-Monitoring\)](#) ਦੇਖੋ।

ਟੈਸਟਿੰਗ

ਇੱਕ ਕੋਵਿਡ-19 ਟੈਸਟ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਉਦੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਪੌਜ਼ਿਟਿਵ ਜਾਂ ਨੈਗੇਟਿਵ ਨਤੀਜਾ ਇਲਾਜ ਜਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਬਾਰੇ ਫੈਸਲਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਚਿਤ ਕਰੇਗਾ।

ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਟੈਸਟਿੰਗ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ

- ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਭਰਤੀ ਹਨ (ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਮਰ ਦੇ)
- ਗਰਭਵਤੀ ਹਨ
- ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ ਅਤੇ [ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ ਇਲਾਜ ਲਈ ਯੋਗ ਹਨ](#)

ਟੈਸਟਿੰਗ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ, ਦੇਖੋ:

- [ਬੀਸੀ ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਡਿਜ਼ੀਜ਼ ਕੰਟਰੋਲ: ਕੋਵਿਡ-19 ਟੈਸਟ ਕਦੋਂ ਕਰਵਾਉਣਾ ਹੈ](#)
- [ਟੈਸਟਿੰਗ \(ਕੋਵਿਡ\)](#)

ਇਲਾਜ

ਕੋਵਿਡ-19 ਲਈ ਕੁਝ ਖਾਸ ਇਲਾਜ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ [ਬੀਸੀ ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਡਿਜ਼ੀਜ਼ ਕੰਟਰੋਲ: ਇਲਾਜ](#) ਦੇਖੋ।

ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਕੀ ਇਲਾਜ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, [ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਇਲਾਜ ਪੰਨੇ](#) 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਕੋਵਿਡ-19 ਵਾਲੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਣਗੇ। [ਬੀਸੀ ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਡਿਜ਼ੀਜ਼ ਕੰਟਰੋਲ: ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਹੈ](#) ਪੰਨੇ 'ਤੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਣ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਖੋ।

ਕੋਵਿਡ-19 ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਡਾਕਟਰ ਅਤੇ ਨਰਸ ਪੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਸਾਖਿਆਤ ਦੇਖਭਾਲ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਕਈ ਆਫਿਸ ਟੇਲੀਫੋਨ ਅਤੇ ਵੀਡੀਓ ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ਵੀ ਪੇਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਨਿਯਮਤ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਲੱਭਣ ਲਈ [ਹੈਲਥਲਿੰਕਬੀਸੀ ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ](#) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ **8-1-1** ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ

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

- ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ
- ਕਿਥੇ ਯਾਤਰਾ ਕਰ ਰਹੇ ਸੀ ਜਾਂ ਰਹਿ ਰਹੇ ਸੀ
- 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, [ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਲੱਛਣ](#) ਦੇਖੋ।

ਆਪਣੇ ਵਿਗਾੜ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਓ

ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਾਧਨ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਟੀਕੇ, ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਸਾਡੀਆਂ ਆਪਣੀਆਂ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇਹ ਟੂਲ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਅਤੇ ਹੋਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ, ਅਤੇ ਇਹ ਹੋਰ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਵੱਧ ਜੋਖਮ ਹੈ।

ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਲਈ [ਇਸ ਟੂਲਕਿੱਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ](#) ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਸਾਧਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਅਤੇ ਕਦੋਂ ਕਰਨੀ ਹੈ।

ਜਿਵੇਂ ਸਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਮਾਜਿਕ ਇੰਟਰਐਕਸ਼ਨਾਂ ਦਾ ਹੋਣਾ ਜਾਰੀ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਮੇਲ-ਜੋਲ ਬਾਰੇ ਵੀ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕੋਵਿਡ-19 ਐਕਸਪੋਜ਼ਰ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮੇਲ-ਜੋਲ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ, [ਬੀਸੀ ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਡਿਜੀਜ਼ ਕੰਟਰੋਲ: ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਮਾਜਿਕ ਮੇਲ-ਜੋਲ](#) ਵੇਖੋ।

[ਆਪਣੇ ਵਿਗਾੜ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ](#) ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ।

ਯਾਤਰਾ ਅਤੇ ਕੋਵਿਡ-19

ਨਵੀਨਤਮ ਯਾਤਰਾ ਸਲਾਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਵੇਖੋ:

- [ਬੀਸੀ ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਡਿਜੀਜ਼ ਕੰਟਰੋਲ: ਯਾਤਰਾ](#)
- [ਕੈਨੇਡਾ ਸਰਕਾਰ: ਮੰਜ਼ਿਲ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਯਾਤਰਾ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਮਸ਼ਵਰਾ](#)

ਲੰਬਾ ਕੋਵਿਡ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਤਿੰਨ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਛਣ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪੋਸਟ ਕੋਵਿਡ, ਜਾਂ ਲੰਬੇ ਕੋਵਿਡ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋ। [ਪ੍ਰੇਵਿੰਸ਼ੀਅਲ ਹੈਲਥ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਅਥਾਰਿਟੀ: ਪੋਸਟ-ਕੋਵਿਡ-19 ਇੰਟਰ-ਡਿਸਿਪਲੇਨਰੀ ਕਲੀਨਿਕਲ ਕੇਅਰ ਨੈੱਟਵਰਕ](#) ਤੁਹਾਡੀ ਰਿਕਵਰੀ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਲੀਨਿਕਲ ਦੇਖਭਾਲ, ਸਿੱਖਿਆ (ਆਨਲਾਈਨ ਸਾਧਨ ਸ਼ੀਟਾਂ ਅਤੇ ਵੀਡੀਓ), ਅਤੇ ਖੋਜ ਦੇ ਮੌਕਿਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ

ਕੋਵਿਡ-19 ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਉਲਝਣ, ਉਦਾਸੀ ਅਤੇ ਬੇਚੈਨੀ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਲਿਆ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। 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:

- [ਬੀਸੀ ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਡਿਜੀਜ਼ ਕੰਟਰੋਲ: ਕੋਵਿਡ-19 ਦੌਰਾਨ ਮਾਨਸਿਕ ਕੁਸ਼ਲਤਾ](#)

- [ਕੈਨੇਡਾ ਸਰਕਾਰ: ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ](#) (PDF 371KB)
- [ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਕੋਵਿਡ -19](#)

ਬੱਚੇ, ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ

ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਪਾਲਣ-ਪੋਸ਼ਣ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਜਾਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋਏ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਾਲਣ ਪੋਸ਼ਣ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। [ਕੋਵਿਡ-19 ਦੌਰਾਨ ਬੱਚਿਆਂ, ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ](#) ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ।

ਦਵਾਈਆਂ

ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੋਵਿਡ-19 ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਵਧਦੀ ਹੈ, ਫਾਰਮਾਸਿਸਟਾਂ ਦੁਆਰਾ ਦਵਾਈਆਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਵ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਿਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀਆਂ ਰੀਫਿਲਜ਼ ਅਤੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਪਲਾਈ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਿਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਨਵੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਫਾਰਮੇਸੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਬਦਲਾਅ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ, [ਕਾਲਜ ਆਫ਼ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟਸ ਆਫ਼ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ: ਨਾਵਲ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ \(COVID-19\)](#) 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਉਪਯੋਗੀ ਸਾਧਨ

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

ਕੋਵਿਡ -19 ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ:

- [ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਸਰਕਾਰ: ਵਾਧੂ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਵਿਡ-19 ਜਾਣਕਾਰੀ](#) ਦੇਖੋ।
- [ਬੀਸੀ ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਡੀਜੀਜ਼ ਕੰਟਰੋਲ: ਅਨੁਵਾਦ ਕੀਤੀ ਹੋਈ ਸਮੱਗਰੀ](#)

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: 17 ਨਵੰਬਰ, 2022

ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਬਿਮਾਰੀ (ਕੋਵਿਡ-19) ਹੈਲਥ ਫੀਚਰ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਜਾਣਕਾਰੀ [ਬੀਸੀ ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਡੀਜੀਜ਼ ਕੰਟਰੋਲ: ਟੈਸਟਿੰਗ](#), [ਬੀਸੀ ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਡੀਜੀਜ਼ ਕੰਟਰੋਲ: ਲੱਛਣ](#), [ਬੀਸੀ ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਡੀਜੀਜ਼ ਕੰਟਰੋਲ: ਮਾਸਕ](#), [ਬੀਸੀ ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਡੀਜੀਜ਼ ਕੰਟਰੋਲ: ਯਾਤਰਾ](#), [ਬੀਸੀ ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਡੀਜੀਜ਼ ਕੰਟਰੋਲ: ਕੋਵਿਡ-19 ਵੈਕਸੀਨ](#), [ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਸਰਕਾਰ: ਯਾਤਰਾ, ਟੈਸਟਿੰਗ, ਅਤੇ ਬਾਰਡਰ](#) ਅਤੇ [ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਸਰਕਾਰ: ਕੋਵਿਡ-19 ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋ ਰਹੇ ਵੈਕਸੀਨੇਟਡ ਯਾਤਰੀ](#) ਪੰਨਿਆਂ ਤੱਕ 24 ਅਕਤੂਬਰ, 2022 ਨੂੰ ਪਹੁੰਚਿਆ ਗਿਆ।

ਹੈਲਥਲਿੰਕਬੀਸੀ ਫਾਈਲਾਂ 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।