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।

ਬੀਸੀ ਦੀ ਚਾਰ ਫੇਜ਼ਾਂ ਵਾਲੀ ਕੋਵਿਡ-19 ਟੀਕਾਕਰਨ ਯੋਜਨਾ ਚੱਲ ਰਹੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕਮਜ਼ੋਰ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦਾ ਪਹਿਲਾਂ ਟੀਕਾਕਰਣ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ 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 ਟੀਕਾਕਰਣ 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।

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।

ਜਨਤਕ ਸੰਪਰਕ

ਸਾਡੀਆਂ ਕਮਿਊਨਿਟੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸਮਾਜਿਕ ਮੇਲ-ਜੋਲ ਦੇ ਵਾਧੇ ਦੇ ਨਾਲ, ਤੁਸੀਂ ਜਨਤਕ ਐਕਸਪੋਜ਼ਰਾਂ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਬੀਸੀ ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਡਿਜ਼ੀਜ਼ ਕੰਟਰੋਲ: ਕੋਵਿਡ-19 ਜਨਤਕ ਐਕਸਪੋਜ਼ਰ ਦੇਖੋ।

ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਟੀ ਤੋਂ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਅਲਰਟਸ ਪੰਨੇ 'ਤੇ ਤਹਾਡੇ ਖੇਤਰ ਵਿਚ ਕੀ ਹੈ ਨੂੰ ਵੇਖੋ।

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, ਵੇਖੋ:

- ਬੀਸੀ ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਡੀਜ਼ੀਜ਼ ਕੰਟਰੋਲ: ਸਮਾਰੋਹ ਦੀ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ
- ਬੀਸੀ ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਡੀਜ਼ੀਜ਼ ਕੰਟਰੋਲ: ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਮਾਜਕ ਮੇਲ-ਜੋਲ
- ਬੀਸੀ ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਡੀਜ਼ੀਜ਼ ਕੰਟਰੋਲ: ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੈਟਿੰਗਜ਼

ਟੈਸਟਿੰਗ

ਜ਼ੁਕਾਮ, ਇੰਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਜਾਂ ਕੋਵਿਡ ਵਰਗੇ ਲੱਛਣਾਂ, ਹਲਕੇ ਲੱਛਣ ਵੀ, ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਕੋਵਿਡ-19 ਲਈ ਟੈਸਟ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹਨ ਤਾਂ ਜਾਂਚ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਰੈਫਰਲ ਦੀ ਜਾਂ **8-1-1** ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਟੈਸਟਿੰਗ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਟੈਸਟ ਕਿਥੋਂ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ।

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 ਵਿਚ ਇਹ ਇਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ 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 ਫਾਰ ਡੀਜ਼ੀਜ਼ ਕੰਟਰੋਲ: ਸਵੈ-ਇਕੱਲਤਾ
- ਕੈਨੇਡਾ ਸਰਕਾਰ: ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਬਿਮਾਰੀ (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। ਆਪਣੇ ਤਾਪਮਾਨ ਨੂੰ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰੋ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ 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। ਕਿਹੜੇ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਹੈ, ਇਹ ਜਾਣਨ ਲਈ:

- ਕੋਵਿਡ -19 ਦੇ ਲੱਛਣ
- ਬੀਸੀ ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਡੀਜ਼ੀਜ਼ ਕੰਟਰੋਲ: ਲੱਛਣ

ਸਵੈ-ਨਿਗਰਾਨੀ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ, ਬੀਸੀ ਸੈਂਟਰ ਫੌਰ ਡਿਜ਼ੀਜ਼ ਕੰਟਰੋਲ: ਕੋਵਿਡ-19 ਲਈ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸਵੈ-ਨਿਗਰਾਨੀ ਫਾਰਮ (PDF, 257KB) ਦੇਖੋ।

ਲੱਛਣ

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

ਆਪਣੇ ਵਿਗਾੜ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ।

ਸੰਚਾਰ ਨੂੰ ਘੱਟ ਰੱਖਣਾ

ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਅਤੇ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ, ਬੀਸੀ ਸੈਂਟਰ ਫੌਰ ਡਿਜ਼ੀਜ਼ ਕੰਟਰੋਲ: ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਦੇਖੋ।

ਮਾਸਕ

ਮਾਸਕ ਇਕ ਰੁਕਾਵਟ ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਹੱਸਦੇ ਹੋ, ਗਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਖੰਘਦੇ ਜਾਂ ਛਿੱਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਬੂੰਦਾਂ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਪਰੋਕਤ ਰੋਕਥਾਮ ਉਪਾਵਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਜੋੜਕੇ ਇੱਕ ਮਾਸਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਆਸ ਪਾਸ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣ ਅਤੇ ਮਾਸਕ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ ਬੀਸੀ ਸੈਂਟਰ ਫੌਰ ਡਿਜ਼ੀਜ਼ ਕੰਟਰੋਲ: ਮਾਸਕ ਦੇਖੋ।

ਯਾਤਰਾ ਅਤੇ ਕੋਵਿਡ-19

ਨਵੀਨਤਮ ਯਾਤਰਾ ਸਲਾਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਵੇਖੋ:

- ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਸਰਕਾਰ: ਯਾਤਰਾ ਅਤੇ ਕੋਵਿਡ-19
- ਕੈਨੇਡਾ ਸਰਕਾਰ: ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਕੋਵਿਡ-19 ਸਾਰੇ ਦੇਸ਼: ਕੈਨੇਡਾ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਗੈਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਯਾਤਰਾ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ

ਇਲਾਜ

ਕੋਵਿਡ-19 ਲਈ ਕੁਝ ਖਾਸ ਇਲਾਜ ਉਪਲਬਧ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਉਹ ਵੈਕਸੀਨ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿਚ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਮਨਜ਼ੂਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਬੀਸੀ ਸੈਂਟਰ ਫੌਰ ਡਿਜ਼ੀਜ਼ ਕੰਟਰੋਲ: ਇਲਾਜ

ਕੋਵਿਡ-19 ਵਾਲੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਣਗੇ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਬੀਸੀ ਸੈਂਟਰ ਫੌਰ 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 ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਸਾਖਿਆਤ ਦੇਖਭਾਲ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਕਈ ਆਫਿਸ ਟੇਲੀਫੋਨ ਅਤੇ ਵੀਡਿਓ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟਾਂ 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** 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, ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਦੇਖੋ।

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:

- ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਕੋਵਿਡ -19
- ਬੀਸੀ ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਡੀਜ਼ੀਜ਼ ਕੰਟਰੋਲ: ਕੋਵਿਡ-19 ਦੌਰਾਨ ਮਾਨਸਿਕ ਕੁਸ਼ਲਤਾ
- ਕੈਨੇਡਾ ਸਰਕਾਰ: ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ (PDF 371KB)

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 ਵਿਚ 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 ਵਿਚ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਬਦਲਾਅ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ, ਕਾਲਜ ਔਫ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟਸ ਔਫ 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 ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਸ੍ਰੋਤ ਵਰਤਦੇ ਹਾਂ, ਦੀ ਸੂਚੀ ਲਈ ਕੋਵਿਡ-19 ਲਈ ਉਪਯੋਗੀ ਸਾਧਨ ਦੇਖੋ।

ਕੋਵਿਡ -19 ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਬੀਸੀ ਸੈਂਟਰ ਫੌਰ ਡਿਜ਼ੀਜ਼ ਕੰਟਰੋਲ: ਅਨੁਵਾਦ ਕੀਤੀ ਹੋਈ ਸਮੱਗਰੀ ਸਫਾ ਦੇਖੋ। ਅਮੇਰੀਕਨ ਸਾਇਨ ਲੈਂਗੁਏਜ ਵੀਡਿਓ 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: 08 ਜੁਲਾਈ, 2021

ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਬਿਮਾਰੀ (ਕੋਵਿਡ-19) ਹੈਲਥ ਫ਼ੀਚਰ ਵਿਚ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਬੀਸੀ ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਡੀਜ਼ੀਜ਼ ਕੰਟਰੋਲ: ਟੈਸਟਿੰਗ, ਬੀਸੀ ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਡੀਜ਼ੀਜ਼ ਕੰਟਰੋਲ: ਲੱਛਣ, ਬੀਸੀ ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਡੀਜ਼ੀਜ਼ ਕੰਟਰੋਲ: ਮਾਸਕ , ਬੀਸੀ ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਡੀਜ਼ੀਜ਼ ਕੰਟਰੋਲ: ਯਾਤਰਾ, ਬੀਸੀ ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਡੀਜ਼ੀਜ਼ ਕੰਟਰੋਲ: ਕੋਵਿਡ-19 ਵੈਕਸੀਨ, ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਸਰਕਾਰ: ਯਾਤਰਾ, ਟੈਸਟਿੰਗ, ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਅਤੇ ਬਾਰਡਰ ਅਤੇ ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਸਰਕਾਰ: ਕੋਵਿਡ-19 ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋ ਰਹੇ ਵੈਕਸੀਨੇਟਿਡ ਯਾਤਰੀ ਪੰਨਿਆਂ ਤੋਂ ਲਈ ਗਈ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੱਕ 06 ਜੁਲਾਈ 2021 ਨੂੰ ਪਹੁੰਚਿਆ ਗਿਆ।