

## ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (COVID-19)

ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਬਿਮਾਰੀ (COVID-19) ਬਾਰੇ ਆਸ਼ਾਵਾਲ

COVID-19 ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਸਭਤੋਂ ਆਸ਼ਾਵਾਲਾਂ 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 (COVID-19) ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਕਰਕੇ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ। COVID-19 ਕਰਕੇ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਸਾਹ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਗਾੜ ਦਸੰਬਰ 2019 ਵਿੱਚ, ਵੂਹਾਨ ਸ਼ਹਿਰ, ਚੀਨ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰੀ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋਏ। 30 ਜਨਵਰੀ, 2020 ਨੂੰ, ਆਉਟਬ੍ਰੇਕ ਨੂੰ ਡਬਲਿਊਐਚਓ (WHO) ਦੁਆਰਾ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਚਿੰਤਾ ਵਾਲੀ ਜਨਤਕਸਿਹਤ ਐਮਰਜੈਂਸੀ (Public of International Concern) ਘੋਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਅਤੇ 11 ਮਾਰਚ, 2020 ਨੂੰ ਇੱਕ ਮਹਾਮਾਰੀ (pandemic) ਘੋਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਇੱਕ ਮਹਾਮਾਰੀ ਉਸ ਵੇਲੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਛੂਤਕਾਰੀ ਬਿਮਾਰੀ ਸਾਰੇ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਫੈਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਉਸ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਵੱਖਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਇੱਕ ਖੇਤਰ ਜਾਂ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਰੋਕੀ ਗਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਹਾਲਾਂਕਿ COVID-19 ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵੂਹਾਨ, ਚੀਨ ਤੋਂ ਹੋਈ, ਇਹ ਉੱਚ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਸਮੇਤ ਸਾਰੇ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਫੈਲ ਗਿਆ ਹੈ। ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਿੱਚ ਕੇਸਾਂ ਨੂੰ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪ੍ਰਬੰਧਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।

### ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਕਿਵੇਂ ਸੰਚਾਰਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਇੱਕ ਵਿਗਾੜਗ੍ਰਸਤ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਇੰਨਾਂ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ

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

ਇੱਕ ਬਿਮਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਲਗਭਗ 2 - ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਰੀ ਰੱਖਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਖੰਘਣ ਜਾਂ ਛਿੱਕਣ ਵੇਲੇ ਬੂੰਦਾਂ ਨੂੰ ਸਾਹ ਰਾਹੀਂ ਅੰਦਰ ਲੈਣ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ

### ਲੱਛਣ ਕੀ ਹਨ

COVID-19 ਲਈ ਆਮ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ

- ਬੁਖਾਰ
- ਖੰਘ
- ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ
- ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਦਰਦ
- ਛਿੱਕਣਾ

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 (ਟੈਲ-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।

ਪ੍ਰਫੁੱਲਤ ਹੋਣ ਦੀ (incubation) ਮਿਆਦ ਜਦੋਂ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਸੰਪਰਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੋਂ ਲੈਕੇ ਲੱਛਣ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋਣ ਤੱਕ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। COVID-19 ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਲੱਛਣ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋਣ ਤੱਕ 14 ਦਿਨ ਤੱਕ ਲਗਭਗ ਹਰ ਇਹ ਇਸ਼ਬਮਾਰੀ ਦੀ ਸਭਤੋਂ ਲੰਬੀ ਗਿਆਤ ਮਿਆਦ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਪੱਕਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਜਾਂ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵੇਲੇ ਹੈਲਥਲਿੰਕਬੀਸੀ ਨਾਲ (8-1-1) ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

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 ਸਾਹਕਾਰ ਪਹਿਨੋ।

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 ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਸਿੱਧਾ ਸੰਪਰਕ ਹੋਇਆ ਸੀ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿੰਦਾ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਬਜ਼ਾਰ ਵਿੱਚ ਗਏ ਸੀ)
- ਜੇ ਇੱਕ ਬਿਮਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਹੋਇਆ ਸੀ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬੁਖਾਰ, ਖੰਘ ਜਾਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਸੀ

## ਮੈਂ ਵਿਗਾੜਗ੍ਰਸਤ ਹੋਣ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਬਚ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

ਵਿਗਾੜ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ ਸਭਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਚੀਜ਼ ਜਿਹੜੀ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਉਹ ਹੈ ਨਿਯਮਿਤ ਰੂਪ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਣ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ। ਤੁਸੀਂ ਸਾਹ ਸੰਬੰਧੀ ਸ਼ਿਸ਼ਟਾਚਾਰ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਦੂਰੀ ਤੇ ਵੀ ਅਮਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਵਿਗਾੜ ਦੇ ਆਪਣੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ

- ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਨਾਲ ਅਕਸਰ ਧੋਵੋ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 20 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ। ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਵਰਤਣਾ ਵਿਗਾੜ ਦੇ ਫੈਲਾਉ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਦਾ ਇੱਕ ਸਭਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਢੰਗ ਹੈ।
- ਜੇ ਇੱਕ ਸਿੱਕ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰਨ ਲਈ ਮਲਕੋਹਲ-ਅਧਾਰਤ ਹੈਂਡ ਰੱਬ (ਏਬੀਐਚਆਰ - ABHR) ਵਰਤੋ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਉਹਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਤੇ ਗੰਦੇ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਜੇ ਉਹਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਤੇ ਗੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਾਫ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਵਾਇਪ ਵਰਤੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਏਬੀਐਚਆਰ ਵਰਤੋ।
- ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ, ਅੱਖਾਂ, ਨੱਕ ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਧੋਣ ਨਾ ਗਏ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਨਾ ਛੂਹੋ।
- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਛਿੱਕਦੇ ਜਾਂ ਖੰਘਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਨੱਕ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸੁੱਟ ਦਿੱਤੇ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਟਿਸ਼ੂ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਕੂਹਣੀ ਦੀ ਕੀੜੀ (ਉਸਦੇ ਮੁੜਨ ਵਾਲੇ ਭਾਗ) ਨਾਲ ਢੱਕ ਕੇ ਸਾਹ ਸੰਬੰਧੀ ਸ਼ਿਸ਼ਟਾਚਾਰ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।
- ਅਕਸਰ ਛੂਹੇ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਤਿਹਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ ਤੇ ਸਾਫ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰੋ।
- ਭੋਜਨ, ਪੇਅ ਪਦਾਰਥ, ਭਾਂਡੇ, ਆਦਿ ਸਾਂਝੇ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਭੀੜਭੜਕੇ ਵਾਲੇ ਸਥਾਨਾਂ ਅਤੇ ਥਾਵਾਂ ਤੋਂ ਗੁਰੇਜ਼ ਕਰੋ। ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਾਲ ਇਕੱਠ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੰਗੀਤ ਸਮਾਰੋਹ (concerts) ਅਤੇ ਖੇਡ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਵਿੱਚ ਹਸਪਤਾਲ (ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਕਾਮਿਆਂ ਲਈ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਹਨ)।
- ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਦੂਸਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 2 - ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਰੀ ਰੱਖ ਕੇ ਸਮਾਜਕ ਦੂਰੀ ਕਾਇਮ ਰੱਖੋ।
- ਹੱਥ ਮਿਲਾਉਣ ਤੋਂ ਗੁਰੇਜ਼ ਕਰੋ।

---

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 (ਟੈਲ-ਫ੍ਰੀ) ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਬੋਲੇ ਅਤੇ ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ, 7-1-1 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਤੇ 130 ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਹੱਥ ਧੋਣ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ:

- ਹੱਥ ਧੋਣਾ: ਰੋਗਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋ (HealthLinkBC File #85)
- ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਏਜੰਸੀ ਆਫ਼ੈਨੇਡਾ: COVID-19 ਦੇ ਫੈਲਾਉ ਨੂੰ ਘਟਾਓ: ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ (PDF 298KB)

## ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

- ਮਾਸਕ ਕੇਵਲ ਤਾਂ ਹੀ ਪਹਿਨੋ ਜੇ ਤੁਸੀਂ COVID-19 ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨਾਲ ਬਿਮਾਰ ਹੋ (ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਖੰਘਣਾ) ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜਿਸ ਨੂੰ COVID-19 ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਵਰਤਕੇ ਸੁੱਟ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਫੇਸ ਮਾਸਕ ਨੂੰ ਕੇਵਲ ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਤਾਂ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣਾ ਘੱਟ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ

## COVID-19 ਲਈ ਸਾਂਚ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ?

ਦਬੀਸੀਸੀਡੀਸੀ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਲੈਬੋਰਟਰੀ (ਪੀਐਚਐਲ) ਨੇ COVID-19 ਦੀ ਤਸ਼ਖੀਸ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਂਚ ਵਾਸਤੇ ਲੈਬੋਰਟਰੀ ਸੰਬੰਧੀ ਸੇਧ ਵਿਕਸਤ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਸੋਚਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਵਾਂ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਜਾਂਚ ਲਈ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਗੇ।

ਲੱਛਣਾਂ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਖੰਘ, ਖੰਘ ਜਾਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ) ਅਤੇ ਯਾਤਰਾ ਦੇ ਇਤਿਹਾਸ ਜਾਂ COVID-19 ਦੇ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕੀਤੇ ਜਾਂ ਸੰਭਾਵੀ ਕੇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਾਸਤੇ ਜਾਂਚ ਉਪਲਬਧ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

COVID-19 ਲਈ ਸਾਂਚ ਨੇਜ਼ੋਫੈਰੀਜਿਅਲ ਫੁੰਬਿਆਂ (Nasopharyngeal - NP swabs) ਜਾਂ ਗਲੇ ਦੇ ਫੁੰਬਿਆਂ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

## ਕੀ COVID-19 ਲਈ ਐਂਟੀ ਇਲਾਜ ਹੈ?

COVID-19 ਵਾਸਤੇ ਕੋਈ ਖਾਸ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਘਰੇਲੂ ਇਲਾਜ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਾਫੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਣੇ, ਆਰਾਮ ਅਤੇ ਖੰਘ ਜਾਂ ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਵਿੱਚ ਅਰਾਮ ਦੇਣ ਲਈ ਪੈਰਾਸੀਟਾਮੋਲਿਨ ਜਾਂ ਗੈਲਸਾਈਲਿਕ ਐਸਿਡ ਵਰਤਣਾ, ਦੇ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਆਪਣੀ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਾਸਤੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਸਹਾਇਕ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਛਣ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਸਤੇ, ਦੇਖੋ:

- ਜ਼ੁਕਾਮ
- ਬੁਖਾਰ ਜਾਂ ਕੰਬਣੀਆਂ, 12 ਸਾਲ ਅਤੇ ਉਸਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ
- ਬੁਖਾਰ ਜਾਂ ਕੰਬਣੀਆਂ, 11 ਸਾਲ ਅਤੇ ਉਸਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ
- ਸਾਹ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, 11 ਸਾਲ ਅਤੇ ਉਸਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ
- ਸਾਹ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, 12 ਸਾਲ ਅਤੇ ਉਸਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ

---

ਹੋਰ ਹੈਲਥਲਿੰਕਬੀਸੀ ਫਾਇਲ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ 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 (ਟੈਲ-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।

## ਕੀ COVID-19 ਲਈ ਵੈਕਸੀਨ ਹੈ?

ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਬਿਮਾਰੀ ਨਵੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, 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 ਲਗਾਉਂਦਾ ਹੈ।

## ਸਵੈ-ਨਿਗਰਾਨੀ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਇਕੱਲਤਾ (self-isolation) ਕੀ ਹੈ?

### ਸਵੈ-ਨਿਗਰਾਨੀ

ਸਵੈ-ਨਿਗਰਾਨੀ 14 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਲਈ ਖਾਣ, ਖੰਘ ਜਾਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਵਰਗੇ ਲੱਛਣਾਂ ਲਈ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਦੇ ਜਾਂ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਬਿਮਾਰ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰੋ। ਸਵੈ-ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਦੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਕੰਮ ਤੇ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਦੀ ਅਤੇ ਨਿਯਮਿਤ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ (ਮੌਖਿਕ) ਡਿਜੀਟਲ ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਵਰਤਕੇ, ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਦੋ ਵਾਰੀ, ਸਵੇਰੇ ਅਤੇ ਰਾਤ ਨੂੰ, ਆਪਣਾ ਟੈਂਪਰੇਚਰ ਜਾਂਚ ਕੇ ਸਕਰਮੀਟਰ ਨਾਲ ਸਵੈ-ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੁਖਾਰ ਘਟਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਸੀਟਾਮੀਨੋਫਿਨ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਟਾਇਲੋਨੋਲ®) ਜਾਂ ਆਈਬਿਊਪ੍ਰੋਫੇਨ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਐਡਵਿਲ®) ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤਾਪਮਾਨ ਨੂੰ ਆਖਰੀ ਖੁਰਾਕ ਤੋਂ 4 ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਰਿਕਾਰਡ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ COVID-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਹੋਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਵੈ-ਇਕੱਲਤਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨੀ ਲੋੜ ਹੈ:

- ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਆਪਣੇ ਆਪਣੇ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ ਕਰੋ
- ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਅਥਾਰਿਟੀ (8-1-1) ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ
- ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਅਤੇ ਯਾਤਰਾ ਦੇ ਇਤਿਹਾਸ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦੇਣਗੇ

### ਸਵੈ-ਇਕੱਲਤਾ

ਸਵੈ-ਇਕੱਲਤਾ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ 14 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਅਤੇ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਸੰਪਰਕ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰਨਾ। ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਫੈਲਾਉਣ ਦੇ ਸੰਜੋਗ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ COVID-19 ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਲੱਛਣ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋਣ ਵਿੱਚ 14 ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਲਗਾਉਣੇ ਹਨ ਪ੍ਰਫੁੱਲਤ ਹੋਣ ਦੀ ਇਸਮਤਯੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਸੰਜੋਗ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਟਾਊਟ ਫੈਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਤਾਂ ਵੀ। ਇਸ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਹੋਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਵੈ-ਇਕੱਲਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਦੂਸਰਿਆਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ

- ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ
- ਅਜਿਹੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਗੁਰੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚਿਰਕਾਲੀ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਹਨ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹਨ ਅਤੇ ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗ
- ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਮਹਿਮਾਨਾਂ ਨੂੰ ਬੁਲਾਉਣ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ
- ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ 20 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਨਿੱਘੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਆਪਣੇ
- ਖੰਘਣ ਜਾਂ ਛਿੱਕਣ ਵੇਲੇ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਨੱਕ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਬਾਂਹ ਨਾਲ ਢੱਕਣਾ

---

ਹੋਰ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਫਾਇਲ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ 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 (ਟੈਲ-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।

ਸਵੈ-ਇਕੱਲਤਾ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈਏਖੋ:

- ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਏਜੰਸੀ ਆਫ਼ੀਨੇਡਾ: ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਬਿਮਾਰੀ (COVID-19): ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ COVID-19 ਹੈ ਤਾਂ ਘਰਵਿੱਚ ਅਲਾਕਿਵੇਂ ਰਹਿਣਾ ਹੈ (PDF 344KB)

ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਤਿਆਰੀ ਕਰੋ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਕੋਈ ਸਦੱਸ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰੋਗੇ।

ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈਏਖੋ:

- ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਏਜੰਸੀ ਆਫ਼ੀਨੇਡਾ: ਤਿਆਰ ਰਹੋ (COVID-19)

ਹੋਰ ਉਪਯੋਗੀ ਸਾਧਨਾਂ ਲਈਏਖੋ:

- ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਏਜੰਸੀ ਆਫ਼ੀਨੇਡਾ: ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਬਿਮਾਰੀ (COVID-19) ਬਾਰੇ (PDF 575KB)
- ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਏਜੰਸੀ ਆਫ਼ੀਨੇਡਾ: ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਏਜੰਸੀ ਆਫ਼ੀਨੇਡਾ: COVID-19 ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਘਰਵਿੱਚ ਦੇਖਭਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ: ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਵਾਲਿਆਂ ਲਈਸਲਾਹ (PDF 345KB)
- ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਏਜੰਸੀ ਆਫ਼ੀਨੇਡਾ: ਕਮਜ਼ੋਰ ਆਬਾਦੀਆਂ ਅਤੇ COVID-19 (PDF 335KB)

## COVID-19 ਬਾਰੇ ਆਸ਼ਾਵਾਲ

ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਸਭਤੋਂ ਆਸ਼ਾਵਾਲਾਂ ਬਾਰੇ ਜਵਾਬਾਂ ਲਈਏਖੋ:

- ਬੀਸੀ ਕੈਂਸਰ ਏਜੰਸੀ: COVID-19 ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ - ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈਜਾਣਕਾਰੀ
- ਬੀਸੀਸੀਡੀਸੀ: ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈਨਵੇਂ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (COVID-19) ਬਾਰੇ ਅਕਸਰਪੁੱਛੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਵਾਲ (PDF 570KB)
- ਬੀਸੀਸੀਡੀਸੀ: ਨਾਵਲ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (COVID-19)
- ਫਰੇਜ਼ਰ ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਿਟੀ: ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਸਵਾਲ - ਆਸ਼ਾਨਤਾ
- ਕੈਨੇਡਾ ਸਰਕਾਰ: ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਬਿਮਾਰੀ (COVID-19) ਅਕਸਰਪੁੱਛੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਵਾਲ (ਐਫਏਕਿਊ - FAQ)
- ਵੈਨਕੂਵਰ ਕੋਸਟਲ ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਿਟੀ:ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਬਿਮਾਰੀ (COVID-19) ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ
- ਵਰਲਡਹੈਲਥ ਓਰਗਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ: ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸਾਂ (COVID-19) ਬਾਰੇ ਸਵਾਲ

ਉਪਯੋਗੀ ਵੈੱਬਸਾਇਟਾਂ

### ਬੀਸੀ ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਡੀਜ਼ੀਜ਼ ਕੰਟਰੋਲ (BC Centre for Disease Control)

ਬੀਸੀਸੀਡੀਸੀ (BCCDC) ਸੰਚਾਰੀ ਅਤੇ ਚਿਰਕਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਰੋਕੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਸੱਟ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਸੰਬੰਧੀ ਸਿਹਤ ਜੋਖਮਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਪ੍ਰਚਾਰ ਅਤੇ ਰੋਕਥਾਮ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਅਤੇ ਨਿਦਾਨਕਾਰੀ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਬੀਸੀਸੀਡੀਸੀ ਸਰਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਅਥਾਰਿਟੀਆਂ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਅਤੇ ਨੀਤੀ ਸੰਬੰਧੀ ਸਹਾਰਾ ਵੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ 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 (ਟੈਲ-ਫ੍ਰੀ) ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਬੇਲੇ ਅਤੇ ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ, 7-1-1 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਤੇ 130 ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

- ਬੀਸੀਸੀਡੀਸੀ: 2019 ਨਾਵਲ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (COVID 19) ਸਕੂਲਾਂ ਅਤੇ ਚਾਇਲਡ ਕੇਅਰ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਲਈ ਬੀ.ਸੀ. ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਸੇਵਾ (PDF 494KB)
- ਬੀਸੀਸੀਡੀਸੀ: 2019 ਨਾਵਲ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (COVID 19) ਬਾਰੇ ਪੋਸਟ ਸੈਕੰਡਰੀ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਲਈ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ (PDF 260KB)
- ਆਸ਼ਨਤਾ: ਨਾਵਲ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (COVID-19)
- ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ: ਨਾਵਲ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (COVID-19)
- ਖਬਰਾਂ ਅਤੇ ਅੱਪਡੇਟ: ਨਾਵਲ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਕੇਸਾਂ ਦੀ ਤਾਜ਼ਾ ਸੰਖਿਆ

## ਦਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਏਜੰਸੀ ਆਫ਼ੈਨੇਡਾ (ਪੀਐਚਏਸੀ - PHAC)

ਦਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਏਜੰਸੀ ਆਫ਼ੈਨੇਡਾ ਸਿਹਤ ਦਾ ਪ੍ਰਚਾਰ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਚਿਕਰਕਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਸੱਟਾਂ ਅਤੇ ਛੂਤਕਾਰੀ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਰੋਕਦੀ ਅਤੇ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਪੀਐਚਏਸੀ ਜਨਤਕਸਿਹਤ ਐਮਰਜੈਂਸੀਆਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਸਫਰਸੰਬੰਧੀ ਸਲਾਹਾਂ ਸਮੇਤ COVID-19 ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਦੇਖੋ:

- ਕੈਨੇਡਾ ਸਰਕਾਰ: ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਬਿਮਾਰੀ (COVID-19): ਆਉਟਬ੍ਰੇਕ ਅੱਪਡੇਟ
- ਕੈਨੇਡਾ ਸਰਕਾਰ: ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਬਿਮਾਰੀ (COVID-19): ਸਫਰਸੰਬੰਧੀ ਸਲਾਹ
- ਕੈਨੇਡਾ ਸਰਕਾਰ: ਯਾਤਰਾ ਸਿਹਤ ਨੋਟਿਸ

## ਵਕਲਡ ਹੈਲਥ ਓਰਗਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ (ਡਬਲਿਊਐਚਓ)

ਵਕਲਡ ਹੈਲਥ ਓਰਗਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਸਿਹਤਸੰਬੰਧੀ ਵਿਸ਼ਵਵਿਆਪੀ ਮਾਮਲਿਆਂ ਬਾਰੇ ਅਗਵਾਈ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਡਬਲਿਊਐਚਓ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਮਾਮਲਿਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ COVID-19, ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਅਤੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਮੁਲਕਾਂ ਨੂੰ ਤਕਨੀਕੀ ਸਹਾਇਤਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਮਿਆਰਾਂ ਤਹਿ ਕਰਦੀ ਹੈ। 2019-nCoV ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਦੇਖੋ:

- ਡਬਲਿਊਐਚਓ: ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (COVID-19) ਆਉਟਬ੍ਰੇਕ
- ਡਬਲਿਊਐਚਓ: ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਦੇ ਸਥਾਨ ਨੂੰ COVID-19 ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ

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

ਆਖਰੀ ਵਾਰੀ ਨਵਪੂਰਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ: 13 ਮਾਰਚ, 2020