



COVID-19 ਦੇ ਫੈਲਾਅ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋ

ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਫੈਲਾਅ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਕਦਮ ਚੁੱਕੋ (COVID-19):



ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਟੀ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ



ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਅਕਸਰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 20 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਧੋਵੋ



ਜੇ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਉਪਲਬਧ ਨਾ ਹੋਣ ਤਾਂ ਅਲਕੋਹਲ ਅਧਾਰਤ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ



ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ, ਨੱਕ ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਹੱਥ ਨਾ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ



ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਨੇੜਲੇ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਜੋ ਬਿਮਾਰ ਹਨ



ਆਪਣੀ ਆਸਤੀਨ ਵਿੱਚ ਖੰਘੋ ਜਾਂ ਛਿੱਕੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ



ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਘਰ ਰਹੋ ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ (ਲਗਭਗ 2 ਮੀਟਰ) ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ

ਲੱਛਣ

COVID-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਬਹੁਤ ਹਲਕੇ ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਗੰਭੀਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹੋਣ ਨੂੰ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 14 ਦਿਨ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ।



ਬੁਖਾਰ

(38°C ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ)



ਖੰਘ



ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਹਨ



ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰੀ ਫੈਲਾਉਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਘਰ ਵਿੱਚ ਅਲੱਗ ਰਹੋ।



ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗਾਂ ਜਾਂ ਮੈਡੀਕਲ ਹਾਲਾਤਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋਣ ਦਾ ਵੱਧ ਜੋਖਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।



ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਟੀ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ।



ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਜਾਂ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਟੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰੋ।

COVID-19 ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ:

☎ 1-833-784-4397

@ canada.ca/coronavirus

