

## ਅਲਬਰਟਨਜ਼ ਲਈ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ

# ਕਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਰੋਕੋ

ਤੁਸੀਂ ਅਲਬਰਟਾ ਵਿੱਚ COVID-19 ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਰੋਕਥਾਮ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

- ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀਆਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ
- ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖੋ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ
- ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਅਕਸਰ ਧੋਵੋ
- ਖੰਘ ਅਤੇ ਛਿੱਕ ਨੂੰ ਢੱਕੋ
- ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਬੱਚੋ
- ਕਨੇਡਾ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਯਾਤਰਾ ਨਾ ਕਰੋ

## ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਰੱਖਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ

ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਹਰ ਅਲਬਰਟਨ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਅਤੇ ਹੋਰਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਰਨ ਲਈ ਇਹ ਕਦਮ ਚੁੱਕੋ:

- ਆਪਣੇ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਸੀਮਤ ਸਮੇਂ ਲਈ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲੋ
- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਗਰੇਸ਼ਰੀ, ਮੈਕੀਕਲ ਕਾਰਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਜਰੂਰੀ ਲੋੜਾਂ ਲਈ ਬਾਹਰ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 2 ਮੀਟਰ ਦਾ ਫਾਸਲਾ ਰੱਖੋ।
- ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੈ ਤਾਂ ਗਰੇਸ਼ਰੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਵਸਤਾਂ ਘਰੇ ਡਿਲੀਵਰ ਕਰਵਾ ਲਓ
- ਜੇ ਬਾਹਰ ਤਾਜੀ ਹਵਾ ਲੈਣ ਜਾਣਾ ਹੈ ਤਾਂ 2 ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਰੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ
- ਲਿਫਟਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਬੰਦ ਸਥਾਨਾਂ ਤੋਂ ਵਾਧੂ ਇਕੱਠ ਤੋੜੇ ਪ੍ਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ
- ਆਮ ਥਾਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਰੇਲਿੰਗ ਅਤੇ ਹੈਂਡਲ ਆਦਿ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਬਾਦ ਹੱਥ ਧੋਵੋ
- ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੇਲ ਮਿਲਾਪ, ਦੇਸਤਾਂ ਨਾਲ ਇਕੱਠੇ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਹੋਰ ਬਾਹਰ ਘੁੰਮਣ ਫਿਰਨ ਤੋਂ ਪ੍ਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਖਾਸ ਕਰ ਜਿੱਥੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਜਾਂ ਬਿਮਾਰ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ
- ਹੋਰਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਨਾਂ ਮਿਲੇ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੰਘ, ਬੁਖਾਰ ਜਾਂ ਮਮੂਲੀ ਲੱਛਣ ਦਿਖ ਰਹੇ ਹਨ
- ਅਲਬਰਟਾ ਵਿੱਚ ਲਾਗੂ ਹੋ ਚੁੱਕੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਇਕਾਤਵਾਸ ਅਤੇ ਸਮੂਹਕ ਇਕੱਠ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਪਾਬੰਦੀਆਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ

ਅਲਬਰਟਨਜ਼ ਦੇ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਦੀ ਸਮਾ ਸੀਮਾ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਉਪਾਅ ਕਰਨੀ ਤੌਰ ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੋ ਚੁੱਕੇ ਹਨ। ਇੰਨਾਂ ਪਾਬੰਦੀਆਂ ਦੀ ਉਲੰਘਣਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਜੁਰਮਾਨੇ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਗੇ।

## ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਤੇ ਨਿਗਾਹ ਰੱਖੋ

ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਇੰਫਲੂਐਂਜਾ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵਰਗੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ:

- ਖੰਘ
- ਬੁਖਾਰ
- ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ
- ਨੱਕ ਵਗਣਾ
- ਗਲਾ ਪੱਕਣਾ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੰਨਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਹਨ ਜਾਂ ਘਰੇ ਰਹੋ ਅਤੇ ਆਫਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਕਰ ਲਓ; ER ਜਾਂ ਮੈਡੀਕਲ ਕਲੀਨਿਕ ਨਾਂ ਜਾਓ। ਹੈਲਥ ਲਿੰਕ ਨੂੰ **8-1-1** ਤੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਸੇਵਾਵਾਂ 240 ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਹਨ।

## ਇਕਾਤਵਾਸ ਹਦਾਇਤਾਂ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਨੂੰਨੀ ਤੌਰ ਤੇ ਇਕਾਤਵਾਸ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ:

- **14 ਦਿਨ** ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਵਿਦੇਸ਼ ਯਾਤਰਾ ਤੋਂ ਮੁੜੇ ਹੋ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਮਰੀਜ਼ ਦੇ ਨੇੜਲੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਹੋ।
- **10 ਦਿਨ** ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੰਘ, ਬੁਖਾਰ, ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਤਕਲੀਫ, ਨੱਕ ਵਗਣ ਜਾਂ ਗਲਾ ਪੱਕਣ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਤੁਹਾਡੀ ਕਿਸੇ ਪੁਰਾਣੀ ਬਿਮਾਰੀ ਕਰਕੇ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਕਾਤਵਾਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ:

- ਘਰੇ ਰਹੋ- ਕੰਮ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਇਕੱਠ, ਜਨਤਕ ਸਥਾਨ ਜਾਂ ਭਾਈਚਾਰਕ ਸਥਾਨਾਂ ਤੇ ਨਾਂ ਜਾਓ।
- ਘਰੇਲੂ ਮੈਂਬਰਾਂ ਸਮੇਤ, ਖਾਸਕਰ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਅਤੇ ਗੰਭੀਰ ਸਿਹਤ ਹਾਲਤਾਂ ਵਾਲੇ, ਕਮਜ਼ੋਰ ਇਮਿਊਨਿਟੀ ਵਾਲਿਆਂ ਸਮੇਤ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਨੇੜਲੇ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ
- ਸਰਵਜਨਕ ਟ੍ਰਾਂਸਪੋਰਟ ਜਾਂ ਸਵਾਰੀ ਸ਼ੋਅਰਿੰਗ(ਰਾਈਡ ਸ਼ੋਅਰਿੰਗ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ
- ਜਨਤਕ(ਪਬਲਿਕ) ਥਾਵਾਂ ਤੇ ਸੈਰ ਲਈ ਨਾਂ ਜਾਓ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਅਲੱਗ ਰੱਖਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਨਿਜੀ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਵਿੱਚ ਰਹੋ ਜਿੱਥੇ ਕੋਈ ਬਾਹਰ ਵਾਲਾ ਨਾਂ ਆ ਸਕੇ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਪਾਰਟਮੈਂਟ ਬਿਲਡਿੰਗ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਉੱਚੀ ਇਮਾਰਤ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ ਤੇ ਅੰਦਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਲਿਫਟਾਂ ਜਾਂ ਪੇੜੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਨਿਜੀ ਬਾਲਕੋਨੀ ਹੈ ਅਤੇ ਦੂਸਰੀਆਂ ਬਾਲਕੋਨੀਆਂ ਤੋਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 2 ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਰੀ ਤੇ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਤਾਜੀ ਹਵਾ ਲੈਣ ਲਈ ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।