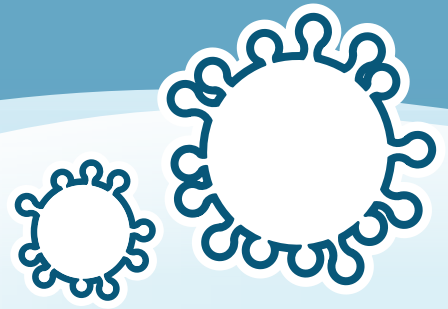


## Santé publique ਵੱਲੋਂ COVID-19 ਸਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ



### COVID-19 ਕੀ ਹੈ?

COVID-19 ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਜਾਤੀ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵਾਇਰਸ ਦੁਆਰਾ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਲਾਗ ਹੈ।

### ਇਸਦੇ ਕੀ ਲੱਛਣ ਹਨ?

COVID-19 ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਦੇ ਬਾਅਦ, ਲੱਛਣ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਵਿੱਚ 14 ਦਿਨਾਂ ਦਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਇਨਕਿਊਬੇਸ਼ਨ ਪੀਰੀਅਡ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕੋਈ ਵੀ ਲੱਛਣ ਨਾ ਹੋਣ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਹਲਕੇ ਲੱਛਣ ਹੋਣ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨੱਕ ਵੱਗਣਾ)। ਇਹ ਨਿਮੋਨੀਆ (ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਲਾਗ) ਵਾਂਗ ਵਧੇਰੇ ਗੰਭੀਰ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

**ਮੁੱਖ ਲੱਛਣ ਹਨ:** ਬੁਖਾਰ, ਖੰਘ (ਨਵੀਂ ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਗੰਭੀਰ ਸਥਾਈ ਖੰਘ), ਸੁਆਦ ਅਤੇ ਗੰਧ ਦੀ ਸੰਵੇਦਨਾ ਗੰਢਾ ਦੇਣਾ (ਨੱਕ ਬੰਦ ਹੋਣ ਦੇ ਬਿਨ੍ਹਾਂ), ਅਤੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ।

COVID-19 ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਲੱਛਣ ਵਿਕਸਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਖਰਾਸ਼
- ਦਿਲ ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ
- ਉਲਟੀਆਂ
- ਦਸਤ
- ਸਿਰ ਦਰਦ
- ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਵਿੱਚ ਪੀੜ ਅਤੇ ਦਰਦ
- ਤੇਜ਼ ਥਕਾਨ



COVID-19 ਵਾਲੇ ਕਈ ਲੋਕ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਸਮੱਸਿਆ ਦੇ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕੁੱਝ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਾਰਡੀਐਕ ਜਾਂ ਸਾਹ ਸਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ) ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਵਿੱਚ, ਬਿਮਾਰੀ ਵਧੇਰੇ ਗੰਭੀਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਇਹ ਮੌਤ ਦਾ ਕਾਰਨ ਵੀ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ।

### COVID-19 ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਫੈਲਦਾ ਹੈ?

- ਜਦੋਂ COVID-19 ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਬੋਲਦਾ ਹੈ, ਖੰਘਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਛਿੱਕਦਾ ਹੈ।
- ਲਾਰ ਜਾਂ ਖੁੱਕਣ ਰਾਹੀਂ। ਇਹ ਕਿਸੇ ਸੰਕ੍ਰਮਿਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਮਲ ਰਾਹੀਂ ਵੀ ਫੈਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਕੋਈ ਸੰਕ੍ਰਮਿਤ ਵਿਅਕਤੀ ਲੱਛਣ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਤੋਂ 2 ਦਿਨਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੱਕ ਇਸਨੂੰ ਫੈਲਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਸੰਕ੍ਰਮਿਤ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ (ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਦਿਖਾਈ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ) ਉਹ ਵੀ ਇਸਨੂੰ ਫੈਲਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

COVID-19 ਉਦੋਂ ਵੀ ਫੈਲ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਦੂਸ਼ਿਤ ਸਤਹ ਜਾਂ ਵਸਤੂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਛੂੰਹਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਛੂੰਹਦੇ ਹੋ।

## ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੀ ਅਤੇ ਹੋਰਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

### 1 ਹੱਥ ਧੋਣਾ ਅਤੇ ਸੁਆਸ ਸੰਬੰਧੀ ਸਵੱਛਤਾ



ਵਾਰ-ਵਾਰ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 20 ਸਕਿੰਟ ਲਈ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ। ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਵਾਸ਼ਰੂਮ ਜਾਣ ਦੇ ਬਾਅਦ, ਅਤੇ ਹਰ ਵਾਰ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾਣ (ਕਰਿਆਨਾ ਸਟੋਰ ਜਾਂ ਫਾਰਮੇਸੀ ਲਈ ਨਿੱਕਲਣ, ਸੈਰ ਕਰਨ ਆਦਿ ਦੇ ਬਾਅਦ) ਅਤੇ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਤੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ, ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਐਲਕੋਹਲ ਅਧਾਰਤ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।



ਖੰਘ ਆਉਣ, ਨੱਕ ਵੱਗਣ ਜਾਂ ਛਿੱਕ ਆਉਣ 'ਤੇ ਪੇਪਰ ਟਿਸ਼ੂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਵਰਤੇ ਗਏ ਟਿਸ਼ੂ ਨੂੰ ਜਲਦ ਤੋਂ ਜਲਦ ਕੂੜੇਦਾਨ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟ ਦਿਓ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੋਈ ਟਿਸ਼ੂ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਕੂਹਣੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਵੱਲ ਖੰਘੋ ਜਾਂ ਛਿੱਕੋ।



### 2 ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਰਹੋ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ

- ✓ ਗੈਰ-ਜ਼ਰੂਰੀ ਤੌਰ ਤੇ ਬਾਹਰ ਨਿੱਕਲਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।
- ✓ ਵਧੇਰੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਲੋਕਾਂ (ਬਜ਼ੁਰਗ, ਕਮਜ਼ੋਰ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕ) ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਬਣਾਉਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।
- ✓ ਕਿਸੇ ਦੇ ਘਰ ਨਾ ਜਾਓ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬੁਲਾਓ।
- ✓ ਸਮੂਹਕ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੇਲ-ਮਿਲਾਪ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਨਾ ਲਵੋ।
- ✓ ਜੇਕਰ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਘਰ ਤੋਂ ਕੰਮ ਕਰੋ।

#### ਤੁਸੀਂ ਸੈਰ ਲਈ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿੱਕਲ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇਕਰ:

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹਨ।
- ਤੁਹਾਡਾ COVID-19 ਦਾ ਟੈਸਟ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਨਹੀਂ ਆਇਆ ਹੈ।
- ਤੁਸੀਂ COVID-19 ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਆਏ ਹੋ।
- ਤੁਸੀਂ ਕੁਆਰੰਟੀਨ (ਸਵੈ-ਇਕਾਂਤਵਾਸ) ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੋ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ COVID-19 ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ ਸੀ।
- ਤੁਸੀਂ ਪਿਛਲੇ 14 ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕੈਨੇਡਾ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਯਾਤਰਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਹੈ।

## ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿੱਕਲਦੇ ਹੋ



ਤਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਦੂਸਰਿਆਂ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 2 ਮੀਟਰ (ਦੋ ਬਾਹਾਂ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਦੇ ਬਰਾਬਰ) ਦੀ ਦੂਰੀ ਬਣਾਏ ਰੱਖੋ।

ਇੱਕੋ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਲਈ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਉਹ ਆਪਸ ਵਿੱਚ 2-ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਰੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ, ਜਦ ਤੱਕ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਬੀਮਾਰ ਨਾ ਹੋਵੇ।

## ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਅਜ਼ੀਜ਼ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ

ਬਜ਼ੁਰਗ, ਕਮਜ਼ੋਰ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕ COVID-19 ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹੋਰਾਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੀ ਚਪੇਟ ਵਿੱਚ ਜਲਦੀ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ Santé publique ਦੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ:



ਆਪਣੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ।



ਮਾਸਕ ਪਹਿਨੋ, ਅਤੇ ਹਰ ਵਾਰ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਬਾਅਦ ਇਸਨੂੰ ਸੁੱਟ ਦਿਓ ਜਾਂ ਧੋਵੋ।

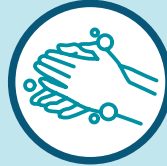


ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ, ਦੂਸਰਿਆਂ ਤੋਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 2 ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਰੀ ਬਣਾਏ ਰੱਖੋ।

## ਮਾਸਕ ਜਾਂ ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗ: ਇਹ ਕਦੋਂ ਅਤੇ ਕਿਵੇਂ ਪਹਿਨੇ ਜਾਣ



ਮਾਸਕ ਜਾਂ ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗ: ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ ਧੋਣ, ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਸਵੈ-ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਦੀ ਥਾਂ ਨਹੀਂ ਲੈਣਾ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ।



ਮਾਸਕ ਜਾਂ ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗ ਨੂੰ ਜਨਤਕ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਪਹਿਨਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚਕਾਰ 2-ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਰੀ ਰੱਖਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਰਿਆਨਾ ਸਟੋਰ, ਫਾਰਮੇਸੀ, ਜਨਤਕ ਆਵਾਜਾਈ)। ਅਜਿਹੇ ਮਾਸਕ ਹੋਰਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਇਰਸ ਫੈਲਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਮਾਸਕ ਆਪਣੇ ਆਪ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

## ਮਾਸਕ ਅਤੇ ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗ ਕਿਵੇਂ ਪਹਿਨਣਾ ਹੈ

?

1. ਆਪਣੇ ਮਾਸਕ ਜਾਂ ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗ ਨੂੰ ਪਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ।
2. ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਦੇ ਉੱਪਰ ਰੱਖੋ, ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਕੱਸ ਕੇ ਢੱਕਦਾ ਹੈ।
3. ਵਰਤੋਂ ਵਿੱਚ ਆਉਣ 'ਤੇ ਇਸਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਬੱਚੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਨਾ ਛੂਹੋ।
4. ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਇਹ ਗਿੱਲਾ, ਗੰਦਾ ਜਾਂ ਖਰਾਬ ਹੋਵੇ, ਉਦੋਂ ਹੀ ਇਸਨੂੰ ਬਦਲ ਦਿਓ।
5. ਇਸਨੂੰ ਉਤਾਰਣ ਵੇਲੇ ਕੇਵਲ ਰਬੜਾਂ ਜਾਂ ਗੰਢਾਂ ਨੂੰ ਹੀ ਫੜੋ - ਸਾਹਮਣੇ ਪਾਸੇ ਨਾ ਛੂਹੋ।
6. ਇਸਨੂੰ ਹੋਰਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਨਾ ਕਰੋ।
7. ਹਰੇਕ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਸਨੂੰ ਨਸ਼ਟ ਕਰ ਦਿਓ ਜਾਂ ਧੋਵੋ। ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਣਾ ਨਾ ਭੁੱਲੋ।

## ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ COVID-19 ਦੀ ਚਪੇਟ ਵਿੱਚ ਆ ਗਏ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਜਾਂ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮੈਂਬਰਾਂ ਵਿੱਚ COVID-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਬੀਮਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ ਸੀ:

- 514-644-4545 ਜਾਂ 1-877-644-4545 'ਤੇ COVID-19 ਸੂਚਨਾ ਲਾਈਨ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ (ਸੇਵਾ ਕੇਵਲ ਫ੍ਰਾਂਸੀਸੀ ਅਤੇ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ)।
- ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਮੈਂਬਰ ਵਿੱਚ ਗੰਭੀਰ ਲੱਛਣ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਤੁਰੰਤ ਇਲਾਜ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ, ਡਿਸਓਰੀਐਂਟੇਸ਼ਨ ਜਾਂ ਤਿੰਨ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਬੁਖਾਰ:

- 9-1-1 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਓ।

## COVID-19 ਲਈ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰੋ

ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਸਥਿਤੀ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਬੀਮਾ ਕਵਰੇਜ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ, COVID-19 ਲਈ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ, ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਮੁਫਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

## ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਅ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਤੋਂ ਸੁਚੇਤ ਰਹੋ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਜਜ਼ਬਾਤਾਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਜੇਕਰ ਉਹ ਵਿਗੜਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਮਦਦ ਮੰਗੋ:

- ਤਣਾਅ, ਚਿੰਤਾ
- ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਬਣੇ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਜਜ਼ਬਾਤ (ਬਹੁਤ ਦੁੱਖ, ਵਾਰ-ਵਾਰ ਰੋ ਪੈਣਾ, ਚਿੜਚਿੜਾਪਣ, ਆਦਿ)
- ਘਬਰਾਹਟ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ
- ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਨਿਰੰਤਰ ਕੋਈ ਨਾ ਕੋਈ ਵਿਚਾਰ ਘੁੰਮਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਤੁਹਾਡੇ ਉੱਪਰ ਹਾਵੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਰਾਉਂਦੇ ਹਨ

## ਵਸੀਲੇ

### ਸਮਾਜਕ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰਕ ਵਸੀਲੇ: 2-1-1 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ

ਸੂਚਨਾ ਅਤੇ ਹਵਾਲਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਜੋ ਕਿ 200 ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹਨ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਢੁਕਵੇਂ ਭਾਈਚਾਰਕ ਸੰਗਠਨ ਜਾਂ ਸੇਵਾ ਵੱਲ ਡਾਇਰੈਕਟ ਕਰਨਗੀਆਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨਗੀਆਂ।

### Info-Santé ਅਤੇ ਇੰਫੋ-ਸੋਸ਼ਲ: 8-1-1

8-1-1 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜੋ ਇੱਕ ਮੁਫਤ, ਗੁਪਤ ਟੈਲੀਫੋਨ ਸਲਾਹ ਸੇਵਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ 24/7 ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਭਾਗੀਦਾਰ:

