

ਕੋਵਿਡ-19 (COVID-19) ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਉਪਾਵਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਢਾਲਣਾ

ਘਰ ਬੈਠ ਕੇ ਦੂਰ ਸੰਚਾਰ ਸਾਧਨਾਂ ਰਾਹੀਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਜਾਂ ਸੰਪਰਕ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਵੇਵਿਸਥਾ ਕਰਨੀ

- ਅਜਹੀ ਜਗ੍ਹਾ ਚੁਣੋ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਵੇਵਿਸਥਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਘਰ ਦੀਆਂ ਮੁੱਖ ਸਾਂਝੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਨਾ ਦਿਉ (ਰਸੋਈ, ਲਵਿੰਗ ਰੂਮ)
- ਕੰਮ ਦੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਅਨੁਸਾਰ ਜਾਂ ਅਰਾਮਦਾਇਕ ਅਵਸਥਾ ਵੱਚਿ ਬੈਠੋ। ਇਹ ਪਰਦਰਸ਼ਕ ਵਡੀਓ demonstration videos ਦੇਖੋ
- ਵਕਫ਼ਾ ਲੈਂਦੇ ਰਹੋ।
- ਆਪਣੇ ਸਹਕਰਮੀਆਂ ਨਾਲ ਦਿਨ ਵੱਚਿ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਗੱਲ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਦਾ ਦਿਨ ਅਜਹੀ ਕਾਰਜ ਨਾਲ ਖ਼ਤਮ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਅਤੇ ਨੌਜਿ ਜੀਵਨ ਵਚਿਕਾਰ ਵਖਰੇਵਾਂ ਦਰਸਾਉਦਾ ਹੋਵੇ: ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ, ਆਪਣੇ ਸਹਕਰਮੀਆਂ ਨੂੰ ਲਖਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦਿਨ ਦਾ ਕੰਮ ਖ਼ਤਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।
- ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੰਤੁਲਤ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਮੁੜ-ਵੇਵਿਸਥਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢੋ। ਜੇਕਰ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਆਪਣੀ ਸਥਤਿ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਬੌਸ ਨਾਲ ਵਚਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰੋ।



ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਹਨ

- ਪੱਕੀ ਸਮਾਂ-ਸੁਚੀ ਨਸ਼ਚਤਿ ਕਰੋ ਤਾਂਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਵੇ ਕੀ ਕੀ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਦੀ ਸਮਾਂ-ਸੁਚੀ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਜਹਿੜੀਆਂ ਗਤੀਵਧਿਆਂ ਕਰਨ ਦੀ ਖੁੱਲ੍ਹ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਪਸ਼ਟ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦਿਉ ਕੀ ਉਹ ਕੀ ਕਰ ਅਤੇ ਕੀ ਨਹੀ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਸਨੈਕ ਪਹਲਿਾਂ ਹੀ ਤਿਆਰ ਕਰ ਕੇ ਰੱਖੋ।
- ਯਥਾਰਥਕ ਰਹੋ ਅਤੇ ਲਗਾਤਾਰ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਲਈ ਕੰਮ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਨਾ ਬਣਾਉ,
- ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉ ਕੀ ਕੰਮ ਦੇ ਉਸ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਤੁਸੀਂ 100% ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਮੌਜੂਦ ਹੋਵੋ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਦੰਪਤੀ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਹਨ, ਕੰਮ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਨਾਲ ਬਾਰੇ-ਬਾਰੀ ਬਦਲਦੇ ਰਹੋ।
- ਧੀਰਜ, ਨਮਿਰਤਾ, ਨਤੀਜਾ ਨਕਿਲਣ ਤੱਕ ਕੋਸ਼ਸ਼ਿ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਉਹ ਵੰਗ ਲੱਭਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੋਵੇਗਾ।



ਕੋਵਿਡ-19 (COVID-19) ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਉਪਾਵਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਢਾਲਣਾ

ਸਮਾਜਿਕ ਦੂਰੀ, ਅਜਹੀ ਸਥਿਤੀ ਜਿਸ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕੁਝ ਕੁ ਢਾਲਣਾ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ

ਅਸੀਂ ਸਮੇਂ ਦੇ ਅਜਹੀ ਦੌਰ ਵੱਲੋਂ ਲੰਘ ਰਹੇ ਹਾਂ ਜਿੱਥੇ ਸਾਨੂੰ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਵੱਲੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਘਰ ਅੰਦਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਸਮਾਜਿਕ ਦੂਰੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀਆਂ ਬਚਾਉਣ ਅਤੇ ਜੇ ਬਿਮਾਰ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਬੇਹਤਰ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਬਹੁਤੀਆਂ ਲਈ ਇਹ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਵੱਡੀ ਤਬਦੀਲੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਦਾ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਅਸੀਂ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੋਈਏ, ਸਾਨੂੰ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵੱਲੋਂ ਰਹਿਣਾ ਅਤੇ ਮਦਦ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਰਹੋ: ਹਰ ਇੱਕ ਅਮਲ ਮਹੱਤਵ ਰੱਖਦਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਘਰ ਅੰਦਰ ਰਹਿਣਾ, ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਮਨ-ਪਰਚਾਵਾ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਨੇਹੀਆਂ ਦਾ ਹਾਲ-ਚਾਲ ਪੁੱਛਣਾ ਹੋਵੇ। ਬਹੁਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਵਿਅਕਤੀਆਂ (ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰੀ ਲੱਗਣ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਹੋਵੇ) ਦਾ ਬਚਾਅ ਕਰਨ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀਆਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਵਲੋਂ ਦੱਤੇ ਦਿਸ਼ਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਵੱਖਰੀ ਸੋਚ ਰੱਖੋ

ਸਾਡੀਆਂ ਵਾਸਵਕਿਤਾਵਾਂ ਵੱਖਰੀਆਂ-ਵੱਖਰੀਆਂ ਹਨ, ਇਹ ਇਸ ਗੱਲ ਉੱਪਰ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਅਸੀਂ ਇਕੱਲੇ, ਦੰਪਤੀ ਵਜੋਂ ਜਾਂ ਇੱਕ ਪਰਿਵਾਰ ਵਜੋਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਘਰ ਅੰਦਰ ਰਹਿਣ ਦਾ ਵਿਚਾਰ ਬਹੁਤ ਔਖਾ ਲੱਗਦਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਸ ਲਈ ਕਹਿਉ ਨਾ, ਉਹ ਕੰਮ ਕਰਕੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨ ਲਈ ਕਦੇ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਸੀ ਅਤੇ ਜਿਸ ਉੱਪਰ ਕੋਈ ਖਰਚਾ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਇਸ ਨੇਮੀ ਗਈ ਛੁੱਟੀ ਦਾ ਲਾਹਾ ਲਿਆ ਜਾਵੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ: ਦਰਜਾਨਾਂ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਤਰਤੀਬ ਦੇਣਾ, ਰਸੋਈ ਦਾ ਸਮਾਨ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਕਮਰੇ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਨੀ, ਆਪਣੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਛਾਂਟਣਾ (ਬਹੁਤੇ ਪੁਰਾਣੇ, ਬਹੁਤੇ ਛੋਟੇ), ਛੋਟੇ ਐਲਬਮ ਬਣਾਉਣੀ ਆਦਿ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਨਾਲ ਲਾਉ।

- ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕੋਈ ਖ਼ਾਸ ਕੰਮ ਚੁਣੋ।
- ਆਪਣੇ ਕਮਿ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰ ਕੇ ਉਸਦਾ ਹਾਲ ਚਾਲ ਪਤਾ ਕਰੋ।
- ਇਹ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰ ਲਉ ਕਿ ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਉੱਤੇ ਸਾਡਾ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਕੰਟਰੋਲ ਹੈ, ਅਤੇ ਘਰ ਅੰਦਰ ਰਹਿ ਕੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਨੇਹੀਆਂ ਦੀ ਸਹਿਤ ਨੂੰ ਖ਼ਤਰਾ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵੱਲੋਂ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਚੰਤਾ, ਗੁੱਸਾ ਜਾਂ ਉਦਾਸੀ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਤਣਾਅ ਸੰਬੰਧੀ ਵੱਖਰਾ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ

- ਨੀਦ ਘੱਟ ਆਉਣੀ। ਅਰਾਮ ਨਾ ਕਰ ਸਕਣਾ।
- ਅਕਸਰ ਰੋਂਦੇ ਅਤੇ ਫ਼ਕਿਰ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ।
- ਬਹੁਤਾ ਸਮਾਂ ਇਕੱਲੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਇੱਛਾ।
- ਹੋਰਨਾਂ ਨੂੰ ਦੋਸ਼ ਦੇਣਾ।
- ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਵੱਲੋਂ ਕਠਨਾਈ। ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਦੁਹਰਾਉਣ ਲਈ ਕਹਿਣਾ, ਕਹਿਉਕਿ ਅਸੀਂ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ।
- ਮਦਦ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨ ਜਾਂ ਦੇਣ ਵੱਲੋਂ ਕਠਨਾਈ। ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਾਂਭ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ, ਦੋਸਤਾਂ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਨਾ ਰਹਿਣਾ।
- ਮੌਜ-ਮਸਤੀ ਕਰਨ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਨਾ ਰਹਿਣਾ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਇਸ ਨਾਲ ਨਜ਼ੀਠ ਵੱਲੋਂ ਕਠਨਾਈ ਮਹਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੋਵੋ, ਮਦਦ ਮੰਗੋ। ਇਹ ਕੁਝ ਸੇਵਾਵਾਂ ਹਨ ਜੋ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਹੈਲਥ ਲਾਈਨ ਜਾਂ ਇੰਫੋ-ਸਾਂਤੇ 8-1-1
- ਸੁਇਸਾਇਡ ਐਕਸ਼ਨ ਮਾਂਟਰੀਆਲ 1-866- 277-3553
- ਤੁਸੀਂ 2-1-1 ਨੰਬਰ 'ਤੇ ਵੀ ਫੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਸੇਵਾ ਨਾਲ ਮਲਿਾ ਦੇਣਗੇ।

ਕੋਵਿਡ-19 (COVID-19) ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਉਪਾਵਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਢਾਲਣਾ

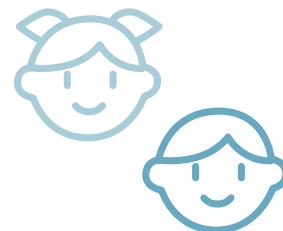
ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਘਰ ਅੰਦਰ ਸੱਖਿਆ ਦੇਣੀ

ਮਲੇ ਹੀ, यह चुनौतीपूर्ण समय है, फ़रि भी बच्चों की देखभाल करनी होगी, एक दिनचर्या और सीमाएं बनाने के लिए।

- अच्छी नींद की आदतों को बनाए रखें, नियमित समय पर खाएं और प्रतदिनि सक्रिय रहें।
- बच्चों के साथ एक दिनचर्या बनाएं और इसे पोस्ट करें। टीवी और वीडियो गेमज़ से ब्रेक लेने के लिए गतिविधियों के लिए कुछ सुझाव यह हैं: बोरड गेमज़, पढ़ना, घर के काम, मलि के खाना बनाना, सक्रिय शारीरिक गेमज़, सीखने की गतिविधियां (कहानी लिखना, गुणा की प्रतयोगिताएं, इत्यादि)।
- मतिरों के संपर्क में रहें, सोशल मीडिया के द्वारा, फ़ोन पर, और अन्य ऐप्लिकेशनज़ पर। दादा-दादी, नाना-नानी, चचेरे-ममेरे भाई-बहनों और परिवार के अन्य सदस्यों को ना भूलें। संपर्क में रहना युवा और वयस्कों दोनों के लिए अच्छा है।
- यदाआपके पास इंटरनेट है तो ऑनलाइन जाएं और आपको देरों सुझाव मलि जाएंगे।
- अपनी प्रतकिरियाओं पर ध्यान दें। आपके बच्चों को आपकी उपस्थिति, आपके समय और प्यार की आवश्यकता है, जैसे कसामान्य समय में होती है और अब तो अधिक है। उनको सुरक्षति अनुभव कराना महत्वपूर्ण है, उनको वशिवास दलिाना और इस साहसकि कार्य पर उनका साथ देना।

सभति घारे बँचियां नाल गॉल कविं कीती जादे

- बच्चों को ऐसे शब्दों के साथ स्थतिके बारे में समझाएं जो उनकी उमर के अनुसार हों। उनके प्रश्नों का उत्तर दें जैसे जैसे वह करते हैं और उनको प्रश्न पूछने से ना झझिकने के लिए कहें।
- उनको वशिवास दलिाएं। उनको सुरक्षति अनुभव करवाना आवश्यक है और कआप उनका ध्यान रखेंगे।
- उनको बताएं कउनके भाव सामान्य हैं।
- यदासंभव हो तो बच्चों के साथ समाचार प्रसारण ना सुनें। वह जो देखेंगे और सुनेंगे उसको गलत ढंग से समझ कर अपने लिए भय पैदा कर सकते हैं।
- द मनिस्ट्री ऑफ़ हेल्थ एंड सोशल सर्वसिज़ि (सेहत और सामाजकि सेवा मंत्रालय) ने इस वषिय पर एक दस्तावेज़ प्रकाशति कया है, जसिका शीर्षक है: Mon enfant est inquiet en raison de la pandémie (मात्र फ्रेंच में)। आप इसको उनकी वेबसाइट पर खोज सकते हैं।



ਕੋਵਿਡ-19 (COVID-19) ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਉਪਾਵਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਢਾਲਣਾ

ਸਮਾਜਿਕ ਦੂਰੀ, ਅਜਹੀ ਸਥਿਤੀ ਜਿਸ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕੁਝ ਕੁ ਢਾਲਣਾ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ

ਅਸੀਂ ਸਮੇਂ ਦੇ ਅਜਹੀ ਦੌਰ ਵੱਲੋਂ ਲੰਘ ਰਹੇ ਹਾਂ ਜਿੱਥੇ ਸਾਨੂੰ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਵੱਲੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਘਰ ਅੰਦਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਸਮਾਜਿਕ ਦੂਰੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀਆਂ ਬਚਾਉਣ ਅਤੇ ਜੇ ਬਿਮਾਰ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਬੇਹਤਰ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਬਹੁਤੀਆਂ ਲਈ ਇਹ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਵੱਡੀ ਤਬਦੀਲੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਦਾ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਅਸੀਂ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੋਈਏ, ਸਾਨੂੰ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵੱਲੋਂ ਰਹਿਣਾ ਅਤੇ ਮਦਦ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਰਹੋ: ਹਰ ਇੱਕ ਅਮਲ ਮਹੱਤਵ ਰੱਖਦਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਘਰ ਅੰਦਰ ਰਹਿਣਾ, ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਮਨ-ਪਰਚਾਵਾ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਨੇਹੀਆਂ ਦਾ ਹਾਲ-ਚਾਲ ਪੁੱਛਣਾ ਹੋਵੇ। ਬਹੁਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਵਿਅਕਤੀਆਂ (ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰੀ ਲੱਗਣ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਹੋਵੇ) ਦਾ ਬਚਾਅ ਕਰਨ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀਆਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਵਲੋਂ ਦਿੱਤੇ ਦਸ਼ਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਵੱਖਰੀ ਸੋਚ ਰੱਖੋ

ਸਾਡੀਆਂ ਵਾਸਵਿਕਤਾਵਾਂ ਵੱਖਰੀਆਂ-ਵੱਖਰੀਆਂ ਹਨ, ਇਹ ਇਸ ਗੱਲ ਉੱਪਰ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਅਸੀਂ ਇਕੱਲੇ, ਦੰਪਤੀ ਵਜੋਂ ਜਾਂ ਇੱਕ ਪਰਿਵਾਰ ਵਜੋਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਘਰ ਅੰਦਰ ਰਹਿਣ ਦਾ ਵਿਚਾਰ ਬਹੁਤ ਔਖਾ ਲੱਗਦਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਸ ਲਈ ਕਹਿਉ ਨਾ, ਉਹ ਕੰਮ ਕਰਕੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨ ਲਈ ਕਦੇ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਸੀ ਅਤੇ ਜਿਸ ਉੱਪਰ ਕੋਈ ਖਰਚਾ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਇਸ ਠੋਸੀ ਗਈ ਛੁੱਟੀ ਦਾ ਲਾਹਾ ਲਿਆ ਜਾਵੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ: ਦਰਜਾਨਾਂ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਤਰਤੀਬ ਦੇਣਾ, ਰਸੋਈ ਦਾ ਸਮਾਨ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਕਮਰੇ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਨੀ, ਆਪਣੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਛਾਂਟਣਾ (ਬਹੁਤੇ ਪੁਰਾਣੇ, ਬਹੁਤੇ ਛੋਟੇ, ਛੋਟੇ ਐਲਬਮ ਬਣਾਉਣੀ ਆਦਿ) ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਨਾਲ ਲਾਉ।

- ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕੋਈ ਖ਼ਾਸ ਕੰਮ ਚੁਣੋ।
- ਆਪਣੇ ਕਮਿ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰ ਕੇ ਉਸਦਾ ਹਾਲ ਚਾਲ ਪਤਾ ਕਰੋ।
- ਇਹ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰ ਲਉ ਕਿ ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਉੱਤੇ ਸਾਡਾ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਕੰਟਰੋਲ ਹੈ, ਅਤੇ ਘਰ ਅੰਦਰ ਰਹਿ ਕੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਨੇਹੀਆਂ ਦੀ ਸਹਿਤ ਨੂੰ ਖ਼ਤਰਾ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵੱਲੋਂ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਚੰਤਾ, ਗੁੱਸਾ ਜਾਂ ਉਦਾਸੀ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਤਣਾਅ ਸੰਬੰਧੀ ਵੱਖਰਾ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ

- ਨੀਂਦ ਘੱਟ ਆਉਣੀ। ਅਰਾਮ ਨਾ ਕਰ ਸਕਣਾ।
- ਅਕਸਰ ਰੋਂਦੇ ਅਤੇ ਫ਼ਕਿਰ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ।
- ਬਹੁਤ ਸਮਾਂ ਇਕੱਲੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਇੱਛਾ।
- ਹੋਰਨਾਂ ਨੂੰ ਦੋਸ਼ ਦੇਣਾ।
- ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਵੱਲੋਂ ਕਠਨਾਈ। ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਦੁਹਰਾਉਣ ਲਈ ਕਹਿਣਾ, ਕਹਿਉਕਿ ਅਸੀਂ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ।
- ਮਦਦ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨ ਜਾਂ ਦੇਣ ਵੱਲੋਂ ਕਠਨਾਈ। ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਾਂਭ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ, ਦੋਸਤਾਂ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਨਾ ਰਹਿਣਾ।
- ਮੌਜ-ਮਸਤੀ ਕਰਨ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਨਾ ਰਹਿਣਾ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਇਸ ਨਾਲ ਨਜ਼ੀਠ ਵੱਲੋਂ ਕਠਨਾਈ ਮਹਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੋਵੋ, ਮਦਦ ਮੰਗੋ। ਇਹ ਕੁਝ ਸੇਵਾਵਾਂ ਹਨ ਜੋ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਹੈਲਥ ਲਾਈਨ ਜਾਂ ਇੰਫੋ-ਸਾਂਝੇ 8-1-1
- ਸੁਇਸਾਇਡ ਐਕਸ਼ਨ ਮਾਂਟਰੀਆਲ 1-866- 277-3553
- ਤੁਸੀਂ 2-1-1 ਨੰਬਰ 'ਤੇ ਵੀ ਫੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਸੇਵਾ ਨਾਲ ਮਲਿਾ ਦੇਣਗੇ।

ਕੋਵਿਡ-19 (COVID-19) ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਉਪਾਵਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਢਾਲਣਾ

ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਾਸਲ ਕਰਦੇ ਰਹੋ

ਚਾਲੂ ਸਥਿਤੀ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਾਸਲ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਅਵਸ਼ਕ ਹੈ, ਤਾਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਸਹੀ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰ ਸਕੋ। ਧਿਆਨ ਰਹੇ ਕਿ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਈ ਵਾਰੀ ਸਾਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਬੇਚੈਨ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸੋਸ਼ਲ ਨੈੱਟਵਰਕਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਸਹਜਿ ਵੱਚਿ ਰਹੋ

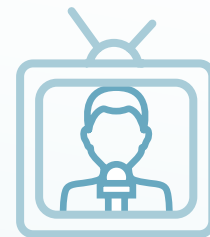
- ਕੇਵਲ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਜਾਂ ਕਊਬੈੱਕ ਦੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਪੜ੍ਹੋ। ਹੋਰ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵੱਚਿ ਜੇ ਕੁੱਝ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਉਹ ਇੱਥੇ ਸਾਡੀ ਸਥਿਤੀ ਉੱਪਰ ਵੀ ਲਾਗੂ ਹੋਵੇ।
- ਕੇਵਲ ਵਸਿਵਾਸਯੋਗ ਸਾਈਟਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਉ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਨਸਿਟਰੀ ਆਫ਼ ਹੈਲਥ ਐਂਡ ਸੋਸ਼ਲ ਸਰਵਸਿਜ਼।
- ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉ ਕਿ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੌਜੂਦਾ ਸਮੇਂ ਅਨੁਸਾਰ ਹੋਵੇ, ਕਊਕਿ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਬਦਲਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।
- ਐਵੇਂ ਹੀ ਹਰ ਇੱਕ ਚੀਜ਼ ਸੋਸ਼ਲ ਨੈੱਟਵਰਕ ਉੱਪਰ ਸਾਂਝੀ ਨਾ ਕਰੋ। ਗ਼ਲਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਢਾਹ ਲਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸੋਸ਼ਲ ਨੈੱਟਵਰਕਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਚੰਗੇ ਕੰਮਾਂ ਲਈ ਕਰੋ

- ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਪਰਿਵਾਰ, ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਗੁਆਂਢੀਆਂ ਨਾਲ ਮੇਲ-ਜੋਲ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕਰੋ।
- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਰੁੱਝੇ ਰੱਖਣ ਲਈ ਆਪਣੀਆਂ ਸਲਾਹਾਂ ਅਤੇ ਜੁਗਤਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰਨ, ਘਰ ਤੋਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਟੀਵੀ ਸੀਰੀਜ਼ ਅਤੇ ਵਡੀਓ ਸੰਬੰਧੀ ਆਪਣੇ ਸੁਝਾਵਾਂ ਲਈ ਕਰੋ।
- ਅਜਿਹੀਆਂ ਵਡੀਓ ਵੇਖੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵੇਖ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਮੁਸਕਰਾਉ, ਹੱਸਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਆਂਢ-ਗੁਆਂਢ ਦੇ ਜਾਂ ਅਜਿਹੇ ਗਰੁੱਪਾਂ ਨੂੰ ਡੋਲੋ ਕਰੋ ਜਿਹੜੇ ਕੋਈ ਹੱਲ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੇ ਹੋਣ ਜਾਂ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਆਸਰਾ ਦੇਣ ਵੱਚਿ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹੋਣ।

ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਤਿ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੋਂ ਬਚਾਉ

- ਦਿਨ ਭਰ ਲਗਾਤਾਰ ਖ਼ਬਰਾਂ ਵਾਲੇ ਚੈਨਲਾਂ ਨੂੰ ਨਾ ਸੁਣੋ।
- ਸਾਰੇ ਦਿਨ ਦੌਰਾਨ ਖ਼ਬਰਾਂ ਸੁਣਨ ਲਈ ਇੱਕ ਖ਼ਾਸ ਸਮਾਂ ਨਰਿਧਾਰਤ ਕਰੋ। ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ ਇਹ ਸਮਾਂ ਦੁਪਹਿਰ ਵੇਲੇ ਟੀਵੀ ਉੱਪਰ ਖ਼ਬਰਾਂ ਦੀ ਆੱਪਡੇਟ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਸਿ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੋਂ ਵਾਂਝੇ ਰਹਿ ਜਾਣ ਦਾ ਡਰ ਹੋਵੇ, ਕਸਿ ਵਰਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕਰੋ ਕਿ ਜੇ ਕੋਈ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਾਪਰੇ ਤਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸ ਦੇਵੇ।



ਕੋਵਿਡ-19 (COVID-19) ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਉਪਾਵਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਢਾਲਣਾ

ਸਮਾਜਿਕ ਦੂਰੀ, ਅਜਹੀ ਸਥਿਤੀ ਜਿਸ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕੁਝ ਕੁ ਢਾਲਣਾ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ

ਅਸੀਂ ਸਮੇਂ ਦੇ ਅਜਹੀ ਦੌਰ ਵੱਚਿ ਲੰਘ ਰਹੇ ਹਾਂ ਜਿੱਥੇ ਸਾਨੂੰ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਵਚਿਕਾਰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਘਰ ਅੰਦਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਸਮਾਜਿਕ ਦੂਰੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀਆਂ ਬਚਾਉਣ ਅਤੇ ਜੇ ਬਿਮਾਰ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਬੇਹਤਰ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਵੱਚਿ ਬਹੁਤਿਆਂ ਲਈ ਇਹ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਵੱਡੀ ਤਬਦੀਲੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਦਾ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਅਸੀਂ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੋਈਏ, ਸਾਨੂੰ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵੱਚਿ ਰਹਿਣਾ ਅਤੇ ਮਦਦ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਰਹੋ: ਹਰ ਇੱਕ ਅਮਲ ਮਹੱਤਵ ਰੱਖਦਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਘਰ ਅੰਦਰ ਰਹਿਣਾ, ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਮਨ-ਪਰਚਾਵਾ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਨੇਹੀਆਂ ਦਾ ਹਾਲ-ਚਾਲ ਪੁੱਛਣਾ ਹੋਵੇ। ਬਹੁਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਵਚਿਕਤੀਆਂ (ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰੀ ਲੱਗਣ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਹੋਵੇ) ਦਾ ਬਚਾਅ ਕਰਨ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀਆਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਵਲੋਂ ਦੱਤੇ ਦਿਸ਼ਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦਾ ਸਤਕਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਵੱਖਰੀ ਸੇਚ ਰੱਖੋ

ਸਾਡੀਆਂ ਵਾਸਵਚਿਕਤਾਵਾਂ ਵੱਖਰੀਆਂ-ਵੱਖਰੀਆਂ ਹਨ, ਇਹ ਇਸ ਗੱਲ ਉੱਪਰ ਨਰਿਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਅਸੀਂ ਇਕੱਲੇ, ਦੰਪਤੀ ਵਜੋਂ ਜਾਂ ਇੱਕ ਪਰਿਵਾਰ ਵਜੋਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਘਰ ਅੰਦਰ ਰਹਿਣ ਦਾ ਵਚਿਚਾਰ ਬਹੁਤ ਔਖਾ ਲੱਗਦਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਸ ਲਈ ਕਹਿਉ ਨਾ, ਉਹ ਕੰਮ ਕਰਕੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨ ਲਈ ਕਦੇ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਸੀ ਅਤੇ ਜਿਸ ਉੱਪਰ ਕੋਈ ਖਰਚਾ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਇਸ ਠੋਸੀ ਗਈ ਛੁੱਟੀ ਦਾ ਲਾਹਾ ਲਿਆ ਜਾਵੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ: ਦਰਜਾਨਾਂ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਤਰਤੀਬ ਦੇਣਾ, ਰਸੋਈ ਦਾ ਸਮਾਨ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਕਮਰੇ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਨੀ, ਆਪਣੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਛਾਂਟਣਾ (ਬਹੁਤੇ ਪੁਰਾਣੇ, ਬਹੁਤੇ ਛੋਟੇ), ਛੋਟੇ ਐਲਬਮ ਬਣਾਉਣੀ ਆਦਿ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਨਾਲ ਲਾਉ।

- ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕੋਈ ਖ਼ਾਸ ਕੰਮ ਚੁਣੋ।
- ਆਪਣੇ ਕਮਿ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰ ਕੇ ਉਸਦਾ ਹਾਲ ਚਾਲ ਪਤਾ ਕਰੋ।
- ਇਹ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰ ਲਉ ਕਿ ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਉੱਤੇ ਸਾਡਾ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਕੰਟਰੋਲ ਹੈ, ਅਤੇ ਘਰ ਅੰਦਰ ਰਹਿ ਕੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਨੇਹੀਆਂ ਦੀ ਸਹਿਤ ਨੂੰ ਖ਼ਤਰਾ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵੱਚਿ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਚੰਤਾ, ਗੁੱਸਾ ਜਾਂ ਉਦਾਸੀ ਬਹੁਤ ਪਰਭਾਵ ਪਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹਰ ਵਚਿਕਤੀ ਦਾ ਤਣਾਅ ਸੰਬੰਧੀ ਵੱਖਰਾ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ

- ਨੀਦ ਘੱਟ ਆਉਣੀ। ਅਰਾਮ ਨਾ ਕਰ ਸਕਣਾ।
- ਅਕਸਰ ਰੋਂਦੇ ਅਤੇ ਫ਼ਕਿਰ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ।
- ਬਹੁਤਾ ਸਮਾਂ ਇਕੱਲੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਇੱਛਾ।
- ਹੋਰਨਾਂ ਨੂੰ ਦੋਸ਼ ਦੇਣਾ।
- ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਵੱਚਿ ਕਠਨਾਈ। ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਦੁਹਰਾਉਣ ਲਈ ਕਹਿਣਾ, ਕਹਿਉਕਿ ਅਸੀਂ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ।
- ਮਦਦ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨ ਜਾਂ ਦੇਣ ਵੱਚਿ ਕਠਨਾਈ। ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਾਂਭ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ, ਦੋਸਤਾਂ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਨਾ ਰਹਿਣਾ।
- ਮੌਜ-ਮਸਤੀ ਕਰਨ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਨਾ ਰਹਿਣਾ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਇਸ ਨਾਲ ਨਜ਼ਿਠਣ ਵੱਚਿ ਕਠਨਾਈ ਮਹਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੋਵੇ, ਮਦਦ ਮੰਗੋ। ਇਹ ਕੁੱਝ ਸੇਵਾਵਾਂ ਹਨ ਜੋ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਹੈਲਥ ਲਾਈਨ ਜਾਂ ਇੰਫੋ-ਸਾਂਤੇ 8-1-1
- ਸੁਇਸਾਇਡ ਐਕਸ਼ਨ ਮਾਂਟਰੀਆਲ 1-866- 277-3553
- ਤੁਸੀਂ 2-1-1 ਨੰਬਰ 'ਤੇ ਵੀ ਫੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਸੇਵਾ ਨਾਲ ਮਲਿਾ ਦੇਣਗੇ।

ਕੋਵਿਡ-19 (COVID-19) ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਉਪਾਵਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਢਾਲਣਾ

ਘਰ ਵੱਖੇ ਤਣਾਅ ਘੱਟ ਕਰਨਾ

ਘਰ ਵੱਖੇ ਰਹਿਣਾ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਆਮ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨਾ ਕਰ ਸਕਣਾ ਨਰਿਸ਼ਾਮਨਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸਮੇਂ ਵੱਖੇ ਲੰਘਣ ਲਈ ਜੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਉਹ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋ, ਤਾਂ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੁੱਸਾ ਅਤੇ ਬੇਚੈਨੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸੁਭਾਵਕ ਹੈ।

ਧਿਆਨ ਵੱਖੇ ਰੱਖੋ ਕਿ ਘਰ ਅੰਦਰ ਰਹਿਣਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀਆਂ ਬਚਾਉਣ ਵੱਖੇ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਅਮਲ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋਵੋ

- ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਦੇ ਬਹੁਤ ਢੰਗ ਹਨ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਅੰਦਰ ਹੀ ਰਹਿਣਾ ਪੈ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ। ਸੁਨੇਹੇ ਭੇਜਣ ਵਾਲੀਆਂ ਐਪਸ, ਫੋਨ ਅਤੇ ਵੀਡੀਓ ਕਾਲਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਲਈ ਇਹ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਸਮਾਂ ਹੈ।
- ਜਿਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰਨਾ ਹੋਵੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਉ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਫੋਨ ਕਰੋ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਲੋਕ ਤੁਹਾਡੇ ਨੇੜੇ ਨਹੀਂ ਹਨ, 2-1-1 ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹੀਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਦੇ ਦੱਤਿ ਜਾਣਗੇ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਇਕੱਲਤਾ ਦੇ ਅਹਸਿਸ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵੱਖੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਣਗੀਆਂ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਤੀ/ਪਤਨੀ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋਵੋ

- ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਂਗ ਤੁਹਾਡੇ ਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਵੱਖੇ ਹੀ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਨਰਿਸ਼ਾਮ ਵੱਖੇ ਵਾਧਾ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਨਾਤੇ ਤੋੜਨਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ।
- ਜਿਹੜੀ ਸਥਿਤੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ ਉਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰਨਾਂ ਨਾਲ ਵਚਿਾਰ ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰੋ। ਕੋਈ ਮਨ ਪਸੰਦ ਹੱਲ ਲੱਭੋ, ਇਹ ਜਾਣਦੇ ਹੋਏ ਕਿ ਇਹ ਸਥਿਤੀ ਆਰਜ਼ੀ ਹੈ ਪ੍ਰੰਤੂ ਕੁੱਝ ਦੇਰ ਤੱਕ ਰਹਿ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਦੂਜੇ ਵਚਿਅਕਤੀਆਂ ਵੱਖੇ ਬੋਸਬਰੀ ਅਤੇ ਪੀੜਾ ਦੀਆਂ ਨਸ਼ਿਨੀਆਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਠਿ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਹਿੜੀ ਚੀਜ਼ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ, ਇਹ ਪੁੱਛਣ ਅਤੇ ਸਮਝਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢੋ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਕਿ ਮੁਸ਼ਕਲ ਸਥਿਤੀ ਨਾਲ ਕਵਿੰ ਨਜ਼ਿਠਿਆ ਜਾਵੇ, ਕਸਿ ਇਮਦਾਦੀ ਸਰੋਤ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ 2-1-1 'ਤੇ ਵੀ ਫੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਸੰਸਥਾ ਨਾਲ ਜੋੜ ਦੇਣਗੇ।



ਕੋਵਿਡ-19 (COVID-19) ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਉਪਾਵਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਢਾਲਣਾ

ਸਮਾਜਿਕ ਦੂਰੀ, ਅਜਹੀ ਸਥਿਤੀ ਜਿਸ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕੁਝ ਕੁ ਢਾਲਣਾ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ

ਅਸੀਂ ਸਮੇਂ ਦੇ ਅਜਹੀ ਦੌਰ ਵੱਲੋਂ ਲੰਘ ਰਹੇ ਹਾਂ ਜਿੱਥੇ ਸਾਨੂੰ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਵੱਲੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਘਰ ਅੰਦਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਸਮਾਜਿਕ ਦੂਰੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀਆਂ ਬਚਾਉਣ ਅਤੇ ਜੇ ਬਿਮਾਰ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਬੇਹਤਰ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਬਹੁਤੀਆਂ ਲਈ ਇਹ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਵੱਡੀ ਤਬਦੀਲੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਦਾ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਅਸੀਂ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੋਈਏ, ਸਾਨੂੰ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵੱਲੋਂ ਰਹਿਣਾ ਅਤੇ ਮਦਦ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਰਹੋ: ਹਰ ਇੱਕ ਅਮਲ ਮਹੱਤਵ ਰੱਖਦਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਘਰ ਅੰਦਰ ਰਹਿਣਾ, ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਮਨ-ਪਰਚਾਵਾ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਨੇਹੀਆਂ ਦਾ ਹਾਲ-ਚਾਲ ਪੁੱਛਣਾ ਹੋਵੇ। ਬਹੁਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਵਿਅਕਤੀਆਂ (ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰੀ ਲੱਗਣ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਹੋਵੇ) ਦਾ ਬਚਾਅ ਕਰਨ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀਆਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਵਲੋਂ ਦੱਤੇ ਦਿਸ਼ਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਵੱਖਰੀ ਸੋਚ ਰੱਖੋ

ਸਾਡੀਆਂ ਵਾਸਵਕਿਤਾਵਾਂ ਵੱਖਰੀਆਂ-ਵੱਖਰੀਆਂ ਹਨ, ਇਹ ਇਸ ਗੱਲ ਉੱਪਰ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਅਸੀਂ ਇਕੱਲੇ, ਦੰਪਤੀ ਵਜੋਂ ਜਾਂ ਇੱਕ ਪਰਿਵਾਰ ਵਜੋਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਘਰ ਅੰਦਰ ਰਹਿਣ ਦਾ ਵਿਚਾਰ ਬਹੁਤ ਔਖਾ ਲੱਗਦਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਸ ਲਈ ਕਹਿਉ ਨਾ, ਉਹ ਕੰਮ ਕਰਕੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨ ਲਈ ਕਦੇ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਸੀ ਅਤੇ ਜਿਸ ਉੱਪਰ ਕੋਈ ਖਰਚਾ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਇਸ ਠੋਸੀ ਗਈ ਛੁੱਟੀ ਦਾ ਲਾਹਾ ਲਿਆ ਜਾਵੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ: ਦਰਜਾਨਾਂ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਤਰਤੀਬ ਦੇਣਾ, ਰਸੋਈ ਦਾ ਸਮਾਨ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਕਮਰੇ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਨੀ, ਆਪਣੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਛਾਂਟਣਾ (ਬਹੁਤੇ ਪੁਰਾਣੇ, ਬਹੁਤੇ ਛੋਟੇ, ਛੋਟੇ ਐਲਬਮ ਬਣਾਉਣੀ ਆਦਿ) ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਨਾਲ ਲਾਉ।

- ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕੋਈ ਖ਼ਾਸ ਕੰਮ ਚੁਣੋ।
- ਆਪਣੇ ਕਮਿ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰ ਕੇ ਉਸਦਾ ਹਾਲ ਚਾਲ ਪਤਾ ਕਰੋ।
- ਇਹ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰ ਲਉ ਕਿ ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਉੱਤੇ ਸਾਡਾ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਕੰਟਰੋਲ ਹੈ, ਅਤੇ ਘਰ ਅੰਦਰ ਰਹਿ ਕੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਨੇਹੀਆਂ ਦੀ ਸਹਿਤ ਨੂੰ ਖ਼ਤਰਾ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵੱਲੋਂ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਚੰਤਾ, ਗੁੱਸਾ ਜਾਂ ਉਦਾਸੀ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਤਣਾਅ ਸੰਬੰਧੀ ਵੱਖਰਾ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ

- ਨੀਦ ਘੱਟ ਆਉਣੀ। ਅਰਾਮ ਨਾ ਕਰ ਸਕਣਾ।
- ਅਕਸਰ ਰੋਂਦੇ ਅਤੇ ਫ਼ਕਿਰ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ।
- ਬਹੁਤ ਸਮਾਂ ਇਕੱਲੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਇੱਛਾ।
- ਹੋਰਨਾਂ ਨੂੰ ਦੋਸ਼ ਦੇਣਾ।
- ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਵੱਲੋਂ ਕਠਨਾਈ। ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਦੁਹਰਾਉਣ ਲਈ ਕਹਿਣਾ, ਕਹਿਉਕਿ ਅਸੀਂ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ।
- ਮਦਦ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨ ਜਾਂ ਦੇਣ ਵੱਲੋਂ ਕਠਨਾਈ। ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਾਂਭ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ, ਦੋਸਤਾਂ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਨਾ ਰਹਿਣਾ।
- ਮੌਜ-ਮਸਤੀ ਕਰਨ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਨਾ ਰਹਿਣਾ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਇਸ ਨਾਲ ਨਜ਼ੀਠ ਵੱਲੋਂ ਕਠਨਾਈ ਮਹਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੋਵੋ, ਮਦਦ ਮੰਗੋ। ਇਹ ਕੁਝ ਸੇਵਾਵਾਂ ਹਨ ਜੋ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਹੈਲਥ ਲਾਈਨ ਜਾਂ ਇੰਫੋ-ਸਾਂਤੇ 8-1-1
- ਸੁਇਸਾਇਡ ਐਕਸ਼ਨ ਮਾਂਟਰੀਆਲ 1-866- 277-3553
- ਤੁਸੀਂ 2-1-1 ਨੰਬਰ 'ਤੇ ਵੀ ਫੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਸੇਵਾ ਨਾਲ ਮਲਿਾ ਦੇਣਗੇ।

ਕੋਵਿਡ-19 (COVID-19) ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਉਪਾਵਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਢਾਲਣਾ

ਘਰ ਅੰਦਰ ਸਰਗਰਮ ਰਹੋ

ਆਪਣੇ ਮਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਹਿਤਮੰਦ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ ਹਮੇਸ਼ਾ ਹੀ ਵਧੀਆ ਵਿਚਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਹਾਰਮੋਨ ਛੱਡਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤਣਾਅ ਦਾ ਉਪਾਅ ਕਰਨ ਵੱਧ ਮਦਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

- ਜੇਕਰ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਚੱਲਣ ਫਰਿਨ ਲਈ ਵੱਧ ਜਗ੍ਹਾ ਬਣਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਫਰਨੀਚਰ ਨੂੰ ਪਾਸੇ ਹਟਾਉ।
- ਕੋਈ ਸੰਗੀਤ ਸੁਣੋ ਅਤੇ ਡਾਂਸ (ਨਾਚ) ਕਰੋ।
- ਕੁੱਝ ਕੰਮਾਂ ਲਈ ਸਰੀਰਕ ਮਹਿਨਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵੀ ਅਨੰਦ ਮਾਣੋ: ਘਰ ਦੀਆਂ ਖੜਕੀਆਂ ਧੋਵੋ, ਬੈਂਡਾਂ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਸਫ਼ਾਈ ਕਰੋ, ਓਵਨ ਨੂੰ ਅੰਦਰੋਂ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਹੋਵੇ, ਤੁਸੀਂ ਅਜ਼ਹੀਆਂ ਅਨੇਕ ਕਸਰਤਾਂ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਘਰ ਅੰਦਰ ਪਈਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ, ਯੋਗਾ ਸੱਖਿਣ ਲਈ ਮੁਫਤ ਐਪਸ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਆਪਣੀ ਸਮਰੱਥਾ ਅਨੁਸਾਰ ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਚੁਣੋ।
- ਆਪਣੀ ਸਮਾਂ ਸੂਚੀ ਵੱਧ ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਹ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਉਸੇ ਸਮੇਂ ਕਰੋ, ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ, ਸਵੇਰ ਵੇਲੇ ਦੁਪਹਿਰ ਦਾ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ।
- ਆਪਣੀ ਪਸੰਦ ਅਤੇ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਚੁਣੋ: ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮੇਂ ਲਈ ਕਸਰਤ ਕਰਨੀ ਹੈ ਜਾਂ ਦਿਨ ਵੱਧ ਕਈ ਵਾਰੀ ਥੋੜ੍ਹੇ-ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ। ਕਸਿ ਦੇਸਤ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰ ਕੇ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਕਸਰਤ ਕਰੋ ਪ੍ਰੰਤੂ ਦੂਰ ਰਹਿ ਕੇ!

ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਹੌਲਣ-ਜੁਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਹੋਵੇ, ਤੁਸੀਂ ਸਾਰੀਆਂ ਉਮਰਾਂ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਤਜਵੀਜ਼ਾਂ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਵੱਧ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ। ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਤੁਹਾਡੀ ਨਕਲ ਕਰਨਗੇ ਅਤੇ ਵੱਡੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਨਾਂ ਚੰਗਾ ਬਣਨਾ ਚਾਹੁਣਗੇ।
- ਗੁਬਾਰਿਆਂ ਵੱਧ ਹਵਾ ਭਰੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹਵਾ ਵੱਧ ਸੁੱਟੋ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵੱਧ ਕੋਈ ਵੀ ਧਰਤੀ ਉੱਪਰ ਨਹੀਂ ਡੱਗਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਬੱਚੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਗੁਬਾਰਿਆਂ ਲਈ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਤਜਵੀਜ਼ਾਂ ਲੱਭ ਲੈਣਗੇ।
- ਖੇਡੋ! ਵਹੀਲਬੈਰੋ ਬਣਨਾ ਖੇਡੋ, ਗੱਦੀਆਂ ਦੇ ਉੱਪਰ ਦੀ ਕੁੱਦੋ, ਰੁਮਾਲਾਂ ਨਾਲ ਜਗਲ (ਇੱਕ ਹੱਥ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਹੱਥ ਵੱਲ ਸੁੱਟ ਕੇ ਬੋਚਣਾ) ਕਰੋ, ਫਰਸ਼ ਉੱਪਰ ਡਕਟ ਟੇਪ ਨਾਲ ਸਟਾਪੂ ਦੀ ਖੇਡ (ਹੱਪਸਕੌਚ) ਬਣਾਉ।



ਕੋਵਿਡ-19 (COVID-19) ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਉਪਾਵਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਢਾਲਣਾ

ਸਮਾਜਿਕ ਦੂਰੀ, ਅਜਹੀ ਸਥਿਤੀ ਜਿਸ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕੁਝ ਕੁ ਢਾਲਣਾ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ

ਅਸੀਂ ਸਮੇਂ ਦੇ ਅਜਹੀ ਦੌਰ ਵੱਲੋਂ ਲੰਘ ਰਹੇ ਹਾਂ ਜਿੱਥੇ ਸਾਨੂੰ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਵੱਲੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਘਰ ਅੰਦਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਸਮਾਜਿਕ ਦੂਰੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀਆਂ ਬਚਾਉਣ ਅਤੇ ਜੇ ਬਿਮਾਰ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਬੇਹਤਰ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਬਹੁਤੀਆਂ ਲਈ ਇਹ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਵੱਡੀ ਤਬਦੀਲੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਦਾ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਅਸੀਂ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੋਈਏ, ਸਾਨੂੰ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵੱਲੋਂ ਰਹਿਣਾ ਅਤੇ ਮਦਦ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਰਹੋ: ਹਰ ਇੱਕ ਅਮਲ ਮਹੱਤਵ ਰੱਖਦਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਘਰ ਅੰਦਰ ਰਹਿਣਾ, ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਮਨ-ਪਰਚਾਵਾ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਨੇਹੀਆਂ ਦਾ ਹਾਲ-ਚਾਲ ਪੁੱਛਣਾ ਹੋਵੇ। ਬਹੁਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਵਿਅਕਤੀਆਂ (ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰੀ ਲੱਗਣ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਹੋਵੇ) ਦਾ ਬਚਾਅ ਕਰਨ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀਆਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਵਲੋਂ ਦਿੱਤੇ ਦਸ਼ਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਵੱਖਰੀ ਸੋਚ ਰੱਖੋ

ਸਾਡੀਆਂ ਵਾਸਵਕਿਤਾਵਾਂ ਵੱਖਰੀਆਂ-ਵੱਖਰੀਆਂ ਹਨ, ਇਹ ਇਸ ਗੱਲ ਉੱਪਰ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਅਸੀਂ ਇਕੱਲੇ, ਦੰਪਤੀ ਵਜੋਂ ਜਾਂ ਇੱਕ ਪਰਿਵਾਰ ਵਜੋਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਘਰ ਅੰਦਰ ਰਹਿਣ ਦਾ ਵਿਚਾਰ ਬਹੁਤ ਔਖਾ ਲੱਗਦਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਸ ਲਈ ਕਹਿਉ ਨਾ, ਉਹ ਕੰਮ ਕਰਕੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨ ਲਈ ਕਦੇ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਸੀ ਅਤੇ ਜਿਸ ਉੱਪਰ ਕੋਈ ਖਰਚਾ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਇਸ ਨੇਮੀ ਗਈ ਛੁੱਟੀ ਦਾ ਲਾਹਾ ਲਿਆ ਜਾਵੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ: ਦਰਜਾ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਤਰਤੀਬ ਦੇਣਾ, ਰਸੋਈ ਦਾ ਸਮਾਨ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਕਮਰੇ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਨੀ, ਆਪਣੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਛਾਂਟਣਾ (ਬਹੁਤੇ ਪੁਰਾਣੇ, ਬਹੁਤੇ ਛੋਟੇ), ਛੋਟੇ ਐਲਬਮ ਬਣਾਉਣੀ ਆਦਿ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਨਾਲ ਲਾਉ।

- ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕੋਈ ਖ਼ਾਸ ਕੰਮ ਚੁਣੋ।
- ਆਪਣੇ ਕਮਿ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰ ਕੇ ਉਸਦਾ ਹਾਲ ਚਾਲ ਪਤਾ ਕਰੋ।
- ਇਹ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰ ਲਉ ਕਿ ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਉੱਤੇ ਸਾਡਾ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਕੰਟਰੋਲ ਹੈ, ਅਤੇ ਘਰ ਅੰਦਰ ਰਹਿ ਕੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਨੇਹੀਆਂ ਦੀ ਸਹਿਤ ਨੂੰ ਖ਼ਤਰਾ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵੱਲੋਂ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਚੰਤਾ, ਗੁੱਸਾ ਜਾਂ ਉਦਾਸੀ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਤਣਾਅ ਸੰਬੰਧੀ ਵੱਖਰਾ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ

- ਨੀਦ ਘੱਟ ਆਉਣੀ। ਅਰਾਮ ਨਾ ਕਰ ਸਕਣਾ।
- ਅਕਸਰ ਰੋਂਦੇ ਅਤੇ ਫ਼ਕਿਰ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ।
- ਬਹੁਤ ਸਮਾਂ ਇਕੱਲੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਇੱਛਾ।
- ਹੋਰਨਾਂ ਨੂੰ ਦੋਸ਼ ਦੇਣਾ।
- ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਵੱਲੋਂ ਕਠਨਾਈ। ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਦੁਹਰਾਉਣ ਲਈ ਕਹਿਣਾ, ਕਹਿਉਕਿ ਅਸੀਂ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ।
- ਮਦਦ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨ ਜਾਂ ਦੇਣ ਵੱਲੋਂ ਕਠਨਾਈ। ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਾਂਭ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ, ਦੋਸਤਾਂ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਨਾ ਰਹਿਣਾ।
- ਮੌਜ-ਮਸਤੀ ਕਰਨ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਨਾ ਰਹਿਣਾ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਇਸ ਨਾਲ ਨਜ਼ੀਠ ਵੱਲੋਂ ਕਠਨਾਈ ਮਹਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੋਵੋ, ਮਦਦ ਮੰਗੋ। ਇਹ ਕੁਝ ਸੇਵਾਵਾਂ ਹਨ ਜੋ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਹੈਲਥ ਲਾਈਨ ਜਾਂ ਇੰਫੋ-ਸਾਂਝੇ 8-1-1
- ਸੁਇਸਾਇਡ ਐਕਸ਼ਨ ਮਾਂਟਰੀਆਲ 1-866- 277-3553
- ਤੁਸੀਂ 2-1-1 ਨੰਬਰ 'ਤੇ ਵੀ ਫੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਸੇਵਾ ਨਾਲ ਮਲਿਾ ਦੇਣਗੇ।