

ਕੋਵਿਡ-19

ਨੋਵਲ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ



Manitoba 

ਸਮਾਜਕ (ਸਰੀਰਕ) ਦੂਰੀ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਪਦੀ ਹੈ?



ਉਹ ਕੰਮ ਜੋ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ

- ਘਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣਾ (ਜੇਕਰ ਉਹ ਬਿਮਾਰ ਨਹੀਂ ਹਨ ਜਾਂ ਫਿਰ ਪਿਛਲੇ 14 ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਬਾਹਰਲੇ ਕਿਸੇ ਦੇਸ਼ ਤੋਂ ਮੈਨੀਟੋਬਾ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਆਏ ਹਨ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਆਏ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਖੁਦ ਨੂੰ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ)
- ਇਕੱਲੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨਾਲ ਬਾਹਰੀ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਕਰਨਾ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਤੁਰਨਾ, ਦੌੜਨਾ, ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣਾ, ਪਹਾੜ ਆਦਿ ਚੜ੍ਹਨਾ)
- ਬਗੀਚੇ ਦਾ ਕੰਮ, ਵਿਹੜੇ ਦਾ ਕੰਮ ਅਤੇ ਘਰ ਦੇ ਸਧਾਰਨ ਕੰਮ ਕਰਨਾ
- ਆਪਣੇ ਵਿਹੜੇ ਵਿੱਚ ਖੇਡਣਾ
- ਕਰਿਆਨੇ ਦੇ ਸਮਾਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਡਿਲਿਵਰੀ ਕਰਵਾਉਣਾ
- ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਲਈ ਟੈਕਨਾਲੋਜੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ
- ਘਰ ਵਿੱਚ ਗੋਮਾਂ ਖੇਡਣਾ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ, ਬੋਰਡ ਵਾਲੀਆਂ ਗੇਮਾਂ, ਵੀਡੀਓ ਗੇਮਾਂ)
- ਸੰਗੀਤ ਸੁਣਨਾ, ਕਿਤਾਬ ਪੜ੍ਹਨਾ
- ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣਾ



ਸਾਵਧਾਨੀ ਵਰਤੋ ਅਤੇ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ

- ਕਰਿਆਨੇ ਦੇ ਸਟੋਰ 'ਤੇ ਜਾਣਾ (ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਕਰਿਆਨੇ ਦੇ ਸਮਾਨ ਦੀ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਹਫਤੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਕਰਨ ਲਈ ਘਰ ਦੇ ਇੱਕ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਭੇਜੋ)
- ਦਵਾਈ ਚੁੱਕਣ ਜਾਣਾ
- ਟੇਕ-ਆਉਟ ਭੋਜਨ ਲੈਣਾ



ਇਹ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰੋ

- ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਇਕੱਠੇ ਹੋ ਕੇ ਖੇਡਣਾ (ਪਲੇ ਡੇਟ)
- ਕਿਸੇ ਘਰੇ ਸੌਣਾ (ਸਲੀਪਓਵਰ)
- ਸਮੂਹਕ ਇਕੱਠ ਕਰਨਾ, ਬਾਹਰ ਜਾਣਾ ਜਾਂ ਸਮਾਰੋਹ ਕਰਨਾ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ, ਜਨਮ ਦਿਨ ਅਤੇ ਡਿਨਰ ਪਾਰਟੀਆਂ, ਜਸ਼ਨ, ਵਿਆਹ, ਦਾਹ-ਸੰਸਕਾਰ, ਧਾਰਮਿਕ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਟੀਮ ਖੇਡਾਂ)
- ਭੀੜ ਵਾਲੇ ਸਟੋਰਾਂ ਜਾਂ ਬਾਹਰੀ ਜਗ੍ਹਾਵਾਂ 'ਤੇ ਜਾਣਾ
- ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਆਏ-ਗਏ ਨੂੰ ਬੁਲਾਉਣਾ
- ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਗੈਰ-ਲਾਜ਼ਮੀ ਕਾਮੇ ਬੁਲਾਉਣਾ
- ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਕਾਰ ਵਿੱਚ ਸਫਰ ਕਰਨਾ
- ਟ੍ਰਾਂਜਿਟ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਭੀੜ-ਭਾੜ ਹੋਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਸਫਰ ਕਰਨਾ

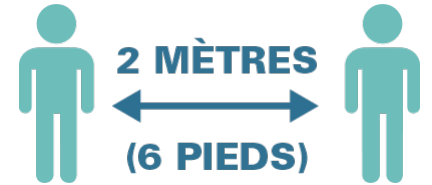


COVID-19

NOUVEAU CORONAVIRUS

Manitoba 

À quoi ressemble l'éloignement social (physique)?



Activités sécuritaires

- Passer du temps avec les membres du ménage (s'ils ne sont pas malades ou ne sont pas revenus au Manitoba à la suite d'un voyage au cours des 14 derniers jours, ce qui nécessiterait un isolement volontaire)
- Faire des activités à l'extérieur (p. ex., marche, course, vélo, randonnée) par vous-même ou avec les membres de votre ménage
- Jardiner, travailler sur le terrain et faire des travaux d'entretien ménager
- Jouer dans votre cour
- Faire livrer l'épicerie et d'autres biens
- Utiliser la technologie pour discuter avec les amis et les proches
- Jouer à des jeux (p. ex., jeux de société, jeux vidéo) à la maison
- Écouter de la musique, lire un livre
- Cuisiner



Activités à exercer avec prudence

- Faire l'épicerie (lorsque c'est possible, l'épicerie devrait être faite une fois par semaine, par un seul membre du ménage)
- Aller chercher des médicaments
- Aller chercher une commande pour emporter au restaurant



Activités à éviter

- Recevoir des amis des enfants à la maison
- Inviter les amis des enfants à passer la nuit à la maison
- Participer à des rassemblements, à des sorties en groupe ou à des événements de foule (p. ex., repas d'anniversaire, célébrations, mariages, funérailles, services religieux, sports d'équipe)
- Visiter des magasins ou des espaces extérieurs bondés
- Accueillir des visiteurs à la maison
- Recevoir des travailleurs non essentiels à la maison
- Embarquer dans la même voiture que des amis
- Utiliser les transports en commun pendant les heures de pointe

