

# ਲੱਛਣ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰ ਰਹੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਇਕਾਂਤਵਾਸ



**ਨੋਟ:** ਇਹ ਤੱਥ ਸ਼ੀਟ ਉਹਨਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੋਵਿਡ-19 ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਆਇਆ ਹੈ, ਜੋ ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ (ਭਾਵੇਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਲੱਛਣ ਹੋਣ ਜਾਂ ਨਾ ਹੋਣ ਜਾਂ ਉਹ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ ਹੋਣ ਜਾਂ ਨਾ ਆਏ ਹੋਣ) ਅਤੇ ਲੱਛਣ ਵਾਲੇ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੋਵਿਡ-19 ਟੈਸਟ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਹੈ।

ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਬਹੁਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹਲਕੇ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇਹ ਵਾਇਰਸ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਮੌਤ ਦਾ ਕਾਰਨ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਬਹੁਤੇ ਲੋਕ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਠੀਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਇਕਾਂਤ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਘਰ ਵਿੱਚ ਦੇਖਭਾਲ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਗੰਭੀਰ ਲੱਛਣਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਸਰੋਤ ਉਪਲਬਧ ਹੋਣ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਇਕਾਂਤ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਦੂਸਰੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਅਲੱਗ ਰਹਿਣਾ ਖੁਦ ਨੂੰ, ਆਪਣੇ ਪਿਆਰਿਆਂ ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਢੰਗ ਹੈ।

## ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿੰਨਾ ਚਿਰ? ਜੇ:

**ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਆਇਆ ਹੈ ਅਤੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ।** ਆਪਣੇ ਲੱਛਣ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 10 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਅਲੱਗ ਰਹੋ।

- ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਅਧਿਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਚਾਲਤ ਕਾਲ ਸਿਸਟਮ ਤੋਂ ਨਿਯਮਤ ਕਾਲਾਂ ਆਉਣਗੀਆਂ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਇੱਕ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਅਧਿਕਾਰੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਦੋਂ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- **ਤੁਸੀਂ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਇਆ ਹੈ ਅਤੇ ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।** ਆਪਣੇ ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਵਿੱਚ ਰਹੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਹੈ, ਪਰ ਹਾਲੇ ਵੀ ਲੱਛਣ ਮੌਜੂਦ ਹਨ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਯਾਤਰਾ ਕੀਤੀ ਹੈ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਪੀੜਤ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੂਰੇ 14 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖਣ (ਕੁਆਰੰਟੀਨ) ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ ਅਤੇ ਅਜਿਹਾ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਪੂਰੇ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੇ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਯਾਤਰਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਹੈ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਪੀੜਤ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਆਏ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੂਰੇ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਲੱਛਣ ਨਾ ਆਉਣ ਤੱਕ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰਹਿਣਾ ਪਵੇਗਾ ਅਤੇ ਇੱਕ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਅਧਿਕਾਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੇਗਾ।
- **ਤੁਹਾਨੂੰ ਠੰਢ ਲੱਗਣ ਜਾਂ ਫਲੂ ਵਰਗੇ ਲੱਛਣ ਹਨ ਪਰ ਯਾਤਰਾ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਪੀੜਤ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰਕੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਸੰਪਰਕ**

**ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਆਏ ਹੋ।** ਕਾਲਮ A ਵਿੱਚ ਸੂਚੀਬੱਧ ਕਿਸੇ ਵੀ ਇੱਕ ਲੱਛਣ ਵਾਲੇ, ਬਦਤਰ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਕਾਲਮ B ਵਿੱਚ ਸੂਚੀਬੱਧ (ਹੇਠਾਂ ਸਾਰਣੀ ਦੇਖੋ) ਦੇ ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਟੈਸਟ ਨਹੀਂ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 10 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਤੁਸੀਂ 10 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਬਸ਼ਰਤ ਪੂਰੇ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਾ ਆਵੇ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਵੇਗੀ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਪੂਰੇ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਾ ਆਵੇ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰਹਿਣਾ ਪਵੇਗਾ ਅਤੇ ਇੱਕ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਅਧਿਕਾਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੇਗਾ।

A	B
ਬੁਖਾਰ/ ਠੰਢ ਲੱਗਣਾ	ਵੱਗਦਾ ਨੱਕ
ਖੰਘ	ਮਾਂਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ
ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਖਰਾਸ਼/ ਗਲਾ ਬੈਠਣਾ	ਥਕਾਨ
ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ	ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਗੁਲਾਬੀਪਣ (ਕੰਨਜਕਟਿਵਾਇਟਿਸ)
ਸਵਾਦ ਜਾਂ ਖੁਸ਼ਬੂ ਦਾ ਪਤਾ ਨਾ ਲੱਗਣਾ	ਸਿਰ ਦਰਦ
24 ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਤਾਂ ਉਲਟੀਆਂ ਅਤੇ ਦਸਤ	ਅਗਿਆਤ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਧੱਫੜ ਹੋਣਾ
	ਜੇ ਨਿਆਣਾ ਹੈ ਤਾਂ ਪੂਰੀ ਖੁਰਾਕ ਨਾ ਮਿਲਣਾ
	ਮਤਲੀ ਜਾਂ ਭੁੱਖ ਨਾ ਲੱਗਣਾ

## ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਟੈਸਟ ਨਤੀਜੇ ਬਾਰੇ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਲੱਗੇਗਾ?

ਨਤੀਜੇ, ਐਨਲਾਈਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ <https://sharedhealthmb.ca/covid19/test-results/> 'ਤੇ ਦੇਖੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਟੈਕਸਟ ਸੰਦੇਸ਼ ਮਿਲੇਗਾ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਦੱਸਿਆ ਜਾਵੇਗਾ ਕਿ ਪੋਰਟਲ ਉੱਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਟੈਸਟ ਨਤੀਜਾ ਉਪਲਬਧ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਭੇਜੇ ਗਏ ਟੈਕਸਟ ਵਿੱਚ ਨਤੀਜਾ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੋਵੇਗਾ। ਜੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਫਿਰ ਤੋਂ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਅਧਿਕਾਰੀ ਸਿੱਧਾ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੇਗਾ।

ਕੋਵਿਡ-19 ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਲਈ ਸਮਾਂ-ਰੇਖਾ ਮੌਜੂਦਾ ਟੈਸਟਿੰਗ ਵਾਲੀਆਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਟੈਸਟ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਕਾਰਨ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੋਵਿਡ-19 ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਉਪਲਬਧ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਕਈ ਦਿਨ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਮਿਲਣ ਤੱਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਮੈਨੀਟੇਬਾ ਸਿਹਤ ਪਰਿਵਾਰ ਰਜਿਸਟ੍ਰੇਸ਼ਨ ਕਾਰਡ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਮੈਨੀਟੇਬਾ ਦੇ ਵਸਨੀਕ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਟੈਸਟ ਨਤੀਜੇ ਨਹੀਂ ਦੇਖ ਪਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ Health Links--Info Santé 'ਤੇ ਕੋਵਿਡਲਾਈਨ ਲਈ 204-788-8200 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਟੈਲ-ਫ੍ਰੀ 1-888-315-9257 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਵਿਡ-19 ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਆਇਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਵੱਲੋਂ ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਾਲਾਂ ਆਉਣਗੀਆਂ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਖੇਤਰੀ ਸਿਹਤ ਅਥਾਰਟੀ, ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਕੋਵਿਡ-19 ਸੰਪਰਕ ਕੇਂਦਰ, ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਰੈਡ ਕਰਾਸ, 24/7 ਇਨ ਟੱਚ ਜਾਂ ਹੋਰ ਸਹਿਭਾਗੀਆਂ ਵੱਲੋਂ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ, ਇਸ ਸਭ ਮੌਜੂਦਾ ਨਿਗਰਾਨੀ ਲਈ ਹੋਵੇਗਾ। ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸਵੈਚਾਲਤ ਕਾਲ ਜਾਂ SMS ਟੈਕਸਟ ਸੰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੁਆਰਾ ਵੀ ਸੰਪਰਕ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਵਾਲ ਅਤੇ ਜਵਾਬ ਫਾਰਮੈਟ ਵਿੱਚ ਇਕਾਂਤਵਾਸ, ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਬਾਰੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਜਾਣਕਾਰੀ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛਿਆ ਜਾਵੇਗਾ।

ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਮੁਕਤ ਹੋਣ ਤੱਕ ਅਤੇ ਕੋਸ ਬੰਦ ਹੋਣ ਤੱਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਾਲਾਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਰਹਿਣਗੀਆਂ।

## ਮੈਨੀਟੋਬਾ ਨਤੀਜਿਆਂ ਸੰਬੰਧੀ ਕੇਸਾਂ ਬਾਰੇ ਸੂਚਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਆਟੋ-ਡਾਇਲਰ ਕਾਲਾਂ ਅਤੇ SMS ਟੈਕਸਟ ਸੰਦੇਸ਼ ਦੀ ਸੁਵਿਧਾ ਕਿਉਂ ਵਰਤ ਰਹੀ ਹੈ?

ਕੋਵਿਡ-19 ਟੈਸਟਿੰਗ ਅਤੇ ਨੇੜਲੇ ਸੰਪਰਕਾਂ ਦੇ ਵਧਣ ਕਰਕੇ, ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਅਧਿਕਾਰੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਫਾਈਲ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਆਟੋਮੈਟਿਕ ਸੂਚਨਾ ਦੇਣ ਲਈ ਸਵੈਚਾਲਿਤ ਕਾਲਾਂ ਜਾਂ SMS ਟੈਕਸਟ ਸੰਦੇਸ਼ਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਲਦੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ। ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਵੱਲੋਂ SMS ਟੈਕਸਟ ਸੰਦੇਸ਼ਾਂ ਜਾਂ ਸਵੈਚਾਲਿਤ ਕਾਲਾਂ ਦੁਆਰਾ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਫੋਨ ਦੀ ਸਕ੍ਰੀਨ (ਤੁਹਾਡੀ ਟੈਕਸਟ ਪ੍ਰੀਵਿਊ ਸੈਟਿੰਗਾਂ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ) 'ਤੇ ਇੱਕ ਸੂਚਨਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਤ ਹੋਵੇਗੀ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਡਿਸਪਲੇਅ ਤਰਜੀਹਾਂ ਮੁਤਾਬਕ ਆਪਣੀਆਂ ਫੋਨ ਸੈਟਿੰਗਾਂ ਨੂੰ ਵਿਵਸਥਿਤ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਕੇਸ ਮੁਤਾਬਕ ਇੱਕ ਸਮਰਪਿਤ ਕਾਲ ਜਾਂ ਟੈਕਸਟ ਭੇਜਿਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਪਰਿਵਾਰਕ ਇਕਾਈ ਲਈ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਇੱਕੋ ਨੰਬਰ 'ਤੇ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਾਲਾਂ ਜਾਂ ਟੈਕਸਟ ਆਉਣਗੇ। ਅਸੀਂ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਟੈਕਸਟ ਸੰਦੇਸ਼ ਜਾਂ ਕਾਲਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਟੈਸਟਿੰਗ ਸਾਈਟ 'ਤੇ ਨਿੱਜੀ ਮੋਬਾਈਲ ਫੋਨ ਨੰਬਰ ਦੇਵੋ।

ਸਵੈਚਾਲਿਤ ਕਾਲਾਂ ਜਾਂ ਸਮੇਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੇ ਨੰਬਰ 'ਤੇ, ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਸੱਤ ਦਿਨ, ਸਵੇਰੇ 9:00 ਵਜੇ ਤੋਂ ਰਾਤ 8:00 ਵਜੇ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣਗੀਆਂ। ਇਹਨਾਂ ਕਾਲਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਫੋਨ 'ਤੇ ਅਗਿਆਤ ਕਾਲ-ਬਲੌਕਿੰਗ ਸੈਟਿੰਗਜ਼ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਕੇਸ ਅਤੇ ਸੰਪਰਕ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਸਟਾਫ਼ ਕਦੇ ਵੀ ਨਿੱਜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਜਿਵੇਂ ਬੈਂਕਿੰਗ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਸਮਾਜਕ ਬੀਮਾ ਨੰਬਰ, ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਕਾਰਡ ਨੰਬਰ, ਪਾਸਪੋਰਟ ਨੰਬਰ, ਜਾਂ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਡੇਟਾ ਨਹੀਂ ਪੁੱਛੇਗਾ।

ਕੇਸ ਅਤੇ ਸੰਪਰਕ ਪ੍ਰਬੰਧਨ, ਸਵੈ-ਚਾਲਿਤ ਕਾਲਾਂ, SMS ਟੈਕਸਟ ਸੰਦੇਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਗੋਪਨੀਯਤਾ ਸੰਬੰਧੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ [manitoba.ca/covid19/testing/monitoring/index.html](http://manitoba.ca/covid19/testing/monitoring/index.html) 'ਤੇ ਪਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

## ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਕੀ ਹੈ?

ਇਕਾਂਤਵਾਸ, ਆਪਣੇ ਘਰ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਦੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰੀ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਘਰ ਵਿੱਚ ਅੱਲਗ ਰਹਿਣਾ ਅਤੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ (ਘਰੇਲੂ ਮੈਂਬਰਾਂ ਸਮੇਤ) ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਆਪਣੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰ ਅਤੇ ਬਾਹਰੀ ਸੰਪਤੀ ਤੱਕ ਸੀਮਤ ਕਰਨਾ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੋਛੇ ਜਾਂ ਬਹੁ-ਨਿਵਾਸ ਕੰਪਲੈਕਸ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਸੂਇਟ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਨਿੱਜੀ ਬਾਲਕੋਨੀ ਦੀ ਉਦੋਂ ਹੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਗੁਆਂਢੀ ਦੀ ਬਾਲਕੋਨੀ ਦੇ ਮੀਟਰ (ਛੇ ਫੁੱਟ) ਦੀ ਦੂਰੀ 'ਤੇ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਜਾਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਡਾਕਟਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡਾ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਸਮਾਂ ਖਤਮ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ, ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਕੰਮ, ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਹੋਰ ਜਨਤਕ ਥਾਵਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ, ਸਟੋਰ ਅਤੇ ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ, ਪਾਠ-ਪੁਜਾ ਦੇ ਸਥਾਨ) 'ਤੇ ਨਾ ਜਾਓ।

ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋਏ, ਆਪਣੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਦੂਜੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਤੋਂ ਵੱਖਰੀ ਮੰਜ਼ਿਲ 'ਤੇ ਰਹੋ। ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਵੱਖਰਾ ਬਾਥਰੂਮ ਵਰਤੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕੋ ਹੀ ਬਾਥਰੂਮ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਸਾਫ਼/ਕੀਟਾਣੂ-ਮੁਕਤ ਕਰਦੇ ਰਹੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕਮਰੇ ਜਾਂ ਮੰਜ਼ਿਲ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਡਾਕਟਰੀ ਮਾਸਕ ਪਾਓ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਦੂਜੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਤੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਦੋ ਮੀਟਰ (ਛੇ ਫੁੱਟ) ਦੀ ਦੂਰੀ 'ਤੇ ਰਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਵੀ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕੋਵਿਡ-19 ਵਾਲੇ ਘਰੇਲੂ ਮੈਂਬਰ ਦੇ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, [ਇੱਥੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ](#)।

ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਮਹਿਮਾਨ ਨਹੀਂ ਆਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਘਰ ਦੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ 'ਤੇ ਕਰਿਆਨਾ ਅਤੇ ਸਪਲਾਈ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੋ। ਜੇ ਘਰ ਦਾ ਕੋਈ ਮੈਂਬਰ ਬਿਮਾਰ ਹੈ, ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹੈ, ਜਾਂ ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਨਿਯਮਿਤ ਆਉਂਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕਰੋ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਆਉਣ ਨੂੰ ਰੋਕੋ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਘਰ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਾਮੇ, ਕਿੱਤਾਮੁਖੀ ਥੈਰੇਪਿਸਟ, ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰਾਪਿਸਟ, ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕਰ, ਆਦਿ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਉਹ ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰੇ ਕਰਨਗੇ ਕਿ ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਦੇਖਭਾਲ ਕਿਵੇਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ।

## ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਸਵੈ-ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਿਵੇਂ ਕਰਾਂ?

ਜਿਹੜਾ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਰਿਹਾ ਹੈ ਉਸਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਨਵੇਂ ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਗੰਭੀਰ ਲੱਛਣਾਂ ਲਈ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲੱਬ ਹੈ:

- ਕਿਸੇ ਵੀ ਨਵੇਂ ਜਾਂ ਵਿਗੜ ਰਹੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨਾ, ਜਿਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਬੁਖਾਰ, ਖੰਘ, ਸਿਰ ਦਰਦ, ਨੱਕ ਵਗਣਾ, ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਖਰਾਸ਼, ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨਾ ਜਾਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।
- ਮੌਖਿਕ (ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਰੱਖੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ) ਡਿਜੀਟਲ ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਨੂੰ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਦੋ ਵਾਰ (ਸਵੇਰ ਅਤੇ ਰਾਤ) ਚੈੱਕ ਕਰੋ। ਤਾਪਮਾਨ ਸਹੀ ਵੇਖਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਤਾਪਮਾਨ ਚੈੱਕ ਕਰਨ ਤੋਂ 30 ਮਿੰਟ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾ ਕੁਝ ਖਾਓ-ਪੀਓ, ਨਾ ਸਿਗਰਟ ਪੀਓ ਜਾਂ ਗਮ ਚਬਾਓ। ਐਸੀਟਾਮਿਨੋਫਿਨ (ਟਾਇਲੋਨੋਲ<sup>®</sup>) ਜਾਂ ਬਰੁਫੇਨ (ਐਡਵਿਲ<sup>®</sup>) ਲੈਣ ਤੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 4 ਘੰਟੇ ਤੱਕ ਉਡੀਕ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ, ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਦੌਰਾਨ ਕੋਈ ਹੋਰ ਲੱਛਣ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰਨ ਲਈ [Temperature Self-Monitoring Form](#) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

## ਜੇ ਮੇਰੇ ਲੱਛਣ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਿਗੜ ਜਾਣ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਜੇ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ, ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨਾ), ਤਾਂ:

- Health Links -- Info Santé ਨੂੰ (204-788-8200 ਜਾਂ 1-888-315-9257) 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਇੱਕ ਨਰਸ ਇਹ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਕਟਰੀ ਮੁਲਾਂਕਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।
- ਜੇ ਕੋਈ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਹੈ ਤਾਂ 911 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਲੋੜੀਂਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲੈਣ ਲਈ ਜਲਦੀ ਡਾਕਟਰੀ ਮਦਦ ਲੈਣੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

## ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਿਆਂ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

- ਆਰਾਮ ਕਰੋ, ਪੋਸਟਿਕ ਭੋਜਨ ਖਾਓ, ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਾਫ਼ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ (ਜਿਵੇਂ, ਪਾਣੀ) ਲਵੋ।
- ਬੁਖਾਰ ਅਤੇ ਖਰਾਬ ਗਲੇ ਲਈ ਐਸੀਟਾਮਿਨੋਫਿਨ (ਟਾਇਲੋਨੋਲ<sup>®</sup>) ਜਾਂ ਬਰੁਫੇਨ (ਐਡਵਿਲ<sup>®</sup>) ਲਵੋ।
- ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜੇ ਵੀ ਵਿਟਾਮਿਨ ਜਾਂ ਵਿਕਲਪਕ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਨਹੀਂ, ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।
- ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਤਣਾਅਪੂਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਫੋਨ, ਈਮੇਲ, ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਜਾਂ ਹੋਰ ਤਕਨਾਲੋਜੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਰਹੋ।

## ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਵਰਤਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

### ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਸਾਫ਼ ਰੱਖਣਾ

ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 15 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਧੋਵੋ ਜਾਂ ਅਲਕੋਹਲ ਅਧਾਰਤ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 60 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਅਲਕੋਹਲ ਹੋਵੇ:

- ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ (ਦੂਜਿਆਂ ਲਈ ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ)
- ਭੋਜਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ
- ਟਾਇਲਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ
- ਸਾਂਝੀਆਂ ਘਰੇਲੂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਰਤਨ, ਤੌਲੀਏ, ਆਦਿ)
- ਫੇਸ ਮਾਸਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ
- ਕੂੜੇ ਦਾ ਨਿਪਟਾਣ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇੱਕ ਟਿਸ਼ੂ) ਜਾਂ ਦੂਸ਼ਿਤ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਵੀ ਹੱਥ ਗੰਦੇ ਲੱਗਣ

#### **ਆਪਣੀਆਂ ਖੰਘਾਂ ਅਤੇ ਛਿੱਕਾਂ ਨੂੰ ਕਵਰ ਕਰਨਾ**

- ਆਪਣੀ ਸਲੀਵ ਜਾਂ ਟਿਸ਼ੂ ਵਿੱਚ ਖੰਘੇ ਜਾਂ ਛਿੱਕ ਮਾਰੋ।
- ਵਰਤੇ ਹੋਏ ਟਿਸ਼ੂ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਕੂੜੇਦਾਨ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟ ਦਿਓ ਅਤੇ ਤੁਰੰਤ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ, ਜਾਂ ਅਲਕੋਹਲ-ਅਧਾਰਤ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

#### **ਘਰੇਲੂ ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ**

- ਬਰਤਨ, ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਗਲਾਸ, ਕੱਪ, ਭੋਜਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬਰਤਨ, ਤੌਲੀਏ, ਬਿਸਤਰੇ ਜਾਂ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਨਾ ਕਰੋ। ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਪਾਈਆਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਜਾਂ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਨਾ ਕਰੋ।

#### **ਆਪਣੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਰੱਖਣਾ**

- ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਰਤੋਂ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰਾਂ (ਪਖਾਨੇ, ਟੂਟੀਆਂ, ਲਾਈਟ ਸਵਿੱਚ, ਡੋਰਨੋਬਸ, ਟੀਵੀ, ਫੋਨ, ਇਲੈਕਟ੍ਰਾਨਿਕਸ ਅਤੇ ਟੀਵੀ ਰਿਮੋਟ) ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਦੋ ਵਾਰ ਜਾਂ ਜ਼ਰੂਰਤ ਮੁਤਾਬਕ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਕੀਟਾਣੂ ਮੁਕਤ ਕਰੋ।
- ਸਟੋਰ ਤੋਂ ਖਰੀਦੇ ਕੀਟਾਣੂਨਾਸ਼ਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਜੇ ਉਪਲਬਧ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਘੁਲਿਆ ਬਲੀਚ ਘੋਲ (ਹਰ ਇੱਕ ਲੀਟਰ ਪਾਣੀ ਲਈ 20 ml [ਚਾਰ ਚਮਚੇ] ਬਲੀਚ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਰਗੜਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਤ੍ਹਾ ਨੂੰ ਇਕ ਮਿੰਟ ਲਈ ਗਿੱਲਾ ਰਹਿਣ ਦਿਓ।
- ਡਿਸ਼ਵਾਸ਼ਰ ਜਾਂ ਵਾਸ਼ਿੰਗ ਮਸ਼ੀਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

#### **ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਵਧੀਆ ਹਵਾਦਾਰੀ ਹੈ**

- ਜੇ ਮੌਸਮ ਵਧੀਆ ਹੈ ਤਾਂ ਖਿੜਕੀਆਂ ਖੋਲ੍ਹ ਦਿਓ।

#### **ਜੇ ਮੈਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦਾ/ਰਹਿੰਦੀ ਹਾਂ ਜਿਸ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਗੰਭੀਰ ਲੱਛਣ ਹੋਣ ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਖਤਰਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਮੈਂ ਕਿ ਕਰਾਂ?**

ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਲੱਛਣਾਂ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹੋਣ ਦਾ ਵਧੇਰਾ ਖਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਨਤੀਜਾ ਹਸਪਤਾਲ ਦਾਖਲ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਮੌਤ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਉਹ ਲੋਕ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉਮਰ 60 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਸਿਹਤ ਸਥਿਤੀਆਂ ਗੰਭੀਰ ਹਨ ਜਾਂ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੈ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ, ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾ ਰਹੇ ਲੋਕ)।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗੰਭੀਰ ਕੋਵਿਡ-19 ਲੱਛਣ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਦੇ ਉੱਚ ਖਤਰੇ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਜੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਅਧਿਕਾਰੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਾਂ Health Links – Info Santé ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਅਧਿਕਾਰੀ ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਘਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਲਈ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ, ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਜਾਂ ਸੰਭਾਵਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਧੇਰੇ ਖਤਰੇ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਬਦਲਵੀਂ ਥਾਂ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

## ਕੋਵਿਡ-19 ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ:

### ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ:

- Health Links -- Info Santé ਨੂੰ 204-788-8200 ਜਾਂ 1-888-315-9257 'ਤੇ

### ਜਾਂ ਇੱਥੇ ਜਾਓ:

- ਜੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕੋਵਿਡ-19 ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ –  
[www.manitoba.ca/covid19/resources/index.html#factsheets](http://www.manitoba.ca/covid19/resources/index.html#factsheets)
- ਮੈਨੀਟੋਬਾ ਸਰਕਾਰ ਦੀ ਕੋਵਿਡ-19 ਵੈਬਸਾਈਟ – [www.manitoba.ca/covid19/](http://www.manitoba.ca/covid19/)
- ਕੈਨੇਡਾ ਸਰਕਾਰ ਦੀ ਕੋਵਿਡ-19 ਵੈਬਸਾਈਟ – [www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/coronavirus-disease-covid-19.html](http://www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/coronavirus-disease-covid-19.html)