



# ਕਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਕੋਵਿਡ-19

ਬੀ ਸੀ ਸੈਂਟਰ ਫੌਰ ਡਿਜ਼ੀਜ਼ ਕੰਟਰੋਲ/ ਬੀ ਸੀ ਸਿਹਤ ਮੰਤਰਾਲਾ



## 2019 ਨੋਵੇਲ ਕਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (ਕੋਵਿਡ-19) ਬਾਰੇ ਫੌਰੀ ਤੱਥ

ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਨੇ ਆਪਾਤ ਸਥਿਤੀ ਅਤੇ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਆਪਾਤ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਐਲਾਨ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਸੂਬੇ ਵਿੱਚ ਬੀ ਸੀ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਅਧਿਕਾਰੀ ਸਥਿਤੀ 'ਤੇ, ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਇਹ ਬਦਲ ਰਹੀ ਹੈ, ਨੇੜੇ ਤੋਂ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਬੀ ਸੀ ਵਿੱਚ ਕਾਰਵਾਈ ਦੇ ਉਪਾਅ ਬਦਲਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਗੇ।

ਕੋਵਿਡ-19 ਬਾਰੇ ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਗੈਰ-ਡਾਕਟਰੀ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰ ਕੇ 1 888 COVID-19 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੰਬਰ 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰ ਕੇ ਸੂਬਾਈ ਅਤੇ ਫੈਡਰਲ ਸਰਕਾਰਾਂ ਵੱਲੋਂ ਮਦਦ ਅਤੇ ਸਾਧਨਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਹਾਸਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧਾਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਸੱਤੇ ਦਿਨ, ਸਵੇਰੇ 7:30 ਵਜੇ ਤੋਂ ਰਾਤ 8 ਵਜੇ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ 110 ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਨੋਵੇਲ ਕਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (ਕੋਵਿਡ-19) ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਬਿਲਕੁਲ ਤਾਜ਼ਾ ਸੂਚਨਾਵਾਂ ਲਈ ਬੀ ਸੀ ਸੈਂਟਰ ਫੌਰ ਡਿਜ਼ੀਜ਼ ਕੰਟਰੋਲ ਨਾਲ Twitter @CDCofBC 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹੋ ਜਾਂ ਵੈੱਬਸਾਈਟ <http://www.bccdc.ca/covid19> 'ਤੇ ਜਾਓ। ਕੋਵਿਡ-19 ਬਾਰੇ ਬੀ ਸੀ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਬਿਲਕੁਲ ਤਾਜ਼ਾ ਬਿਆਨ ਲਈ, ਬੀ ਸੀ ਸਰਕਾਰ ਸਮਾਚਾਰ-ਸਿਹਤ ਮੰਤਰਾਲਾ: <https://news.gov.bc.ca/ministries/health> 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਜੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਹੋਏ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, [https://www2.gov.bc.ca/gov/content/safety/emergency-preparedness-response-recovery/covid-19-provincial-support?utm\\_campaign=20200319\\_GCPE\\_AM\\_COVID\\_4\\_NOTIFICATION\\_BCGOV\\_BCGOV\\_EN\\_BC\\_NOTIFICATION](https://www2.gov.bc.ca/gov/content/safety/emergency-preparedness-response-recovery/covid-19-provincial-support?utm_campaign=20200319_GCPE_AM_COVID_4_NOTIFICATION_BCGOV_BCGOV_EN_BC_NOTIFICATION) 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਵਾਸਤੇ, [www.bouncebackbc.ca](http://www.bouncebackbc.ca) or [www.anxietycanada.com](http://www.anxietycanada.com) 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਸੂਬਾਈ ਸਿਹਤ ਅਫ਼ਸਰ ਦੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ, ਸੂਚਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਹਿਦਾਇਤ ਲਈ, [www.gov.bc.ca/phoguidance](http://www.gov.bc.ca/phoguidance) 'ਤੇ ਜਾਓ।

### ਟੈੱਸਟ ਕਰਨਾ

ਜਿਸ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਇਹ ਖ਼ਦਸ਼ਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਇਹ ਬੀਮਾਰੀ ਹੋਈ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਕਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਲੱਛਣ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ (ਬੁਖਾਰ, ਖਾਂਸੀ, ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਜਾਂ ਨਿੱਛਾਂ), ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ BC COVID-19 ਲੱਛਣ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਮੁਲਾਂਕਣ ਸਾਧਨ ਦੀ <https://covid19.thrive.health/> 'ਤੇ ਔਨਲਾਈਨ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਇਹ ਪਤਾ ਲੱਗ ਸਕੇ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੈੱਸਟ ਕਰਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਤਾਂ ਨਹੀਂ।

ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਅਸੀਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਟੈੱਸਟ ਰਣਨੀਤੀ ਦੇ ਅਗਲੇ ਪੜਾਅ ਵੱਲ ਵਧ ਰਹੇ ਹਾਂ, ਬੀ ਸੀ ਕੋਵਿਡ-19 ਦਾ ਟੈੱਸਟ ਕਰਨ ਲਈ ਪਹੁੰਚ ਦਾ ਦਾਇਰਾ ਵਧਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਭਾਵ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਵੀ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਨਿਵਾਸੀ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਜੁਕਾਮ, ਇਨਫ਼ਲੂਐਂਜ਼ਾ ਜਾਂ ਕੋਵਿਡ ਵਰਗੇ ਲੱਛਣ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਰਹੇ ਹੋਣ, ਉਹ ਹੁਣ ਇਸ ਲਈ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਾ ਸਕੇਗਾ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰ, ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ, ਜਾਂ ਸਥਾਨਕ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਕੁਲੈਕਸ਼ਨ ਸੈਂਟਰ ਤੋਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਦਾ ਟੈੱਸਟ ਕਰਾ ਸਕੇਗਾ। ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਾ ਹੋਣ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਮਾਣਤ ਮਾਮਲੇ ਜਾਂ ਬਾਰੋਂ ਪਰਤੇ ਕਿਸੇ ਯਾਤਰੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਵੀ ਆਇਆ ਹੋਵੇ, ਨੂੰ ਟੈੱਸਟ ਕਰਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਜਦ ਤੱਕ ਕਿ ਕਿਸੇ ਮੈਡੀਕਲ ਸਿਹਤ ਅਫ਼ਸਰ ਜਾਂ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨਕਰਤਾ ਦੁਆਰਾ ਇਸ ਟੈੱਸਟ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਨਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੋਵੇ।

ਜਿਸ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਸਹੂਲਤ 'ਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਜਨਾ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਕਾਲ ਕਰ ਦਿਓ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਲੈਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹਿ ਸਕਣ। ਕਿਸੇ ਆਪਾਤ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਸਹੂਲਤ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ, ਸਫ਼ਰ ਦਾ ਵੇਰਵਾ ਅਤੇ ਬੀਮਾਰਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿਓ ਤਾਂ ਕਿ ਮੁਨਾਸਬ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਲਈਆਂ ਜਾ ਸਕਣ।

August 21, 2020



Ministry of Health



BC Centre for Disease Control

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੁਖਾਰ, ਕੋਈ ਨਵੀਂ ਖੰਘ, ਜਾਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਦਿੱਕਤ ਹੈ, ਤਾਂ 811 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ

Non-medical inquiries 1-888-COVID19 (1888-268-4319)  
(ex. travel, physical distancing): or text 604-630-0300





# ਕਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਕੋਵਿਡ-19

ਬੀ ਸੀ ਸੈਂਟਰ ਫ਼ੌਰ ਡਿਜ਼ੀਜ਼ ਕੰਟਰੋਲ/ ਬੀ ਸੀ ਸਿਹਤ ਮੰਤਰਾਲਾ



ਪੂਰੇ ਸੂਬੇ ਵਿੱਚ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਕੁਲੈਕਸ਼ਨ ਸੈਂਟਰਾਂ ਦੇ ਪਤਿਆਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇੱਥੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ:

<http://www.bccdc.ca/health-info/diseases-conditions/covid-19/testing>

## ਸੰਪਰਕ ਖੋਜ (Contact tracing)

12 ਅਗਸਤ ਨੂੰ, ਬੀ ਸੀ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਐਲਾਨ ਕੀਤਾ ਕਿ ਆਪਣੀ ਕੋਵਿਡ-19 ਮੁੜ-ਚਾਲੂ ਯੋਜਨਾ ਆਰੰਭ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਵਾਸਤੇ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਿੱਚ ਸੰਪਰਕ ਖੋਜ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਇਹ 500 ਹੋਰ ਵਾਧੂ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਨੂੰ ਨੌਕਰੀ 'ਤੇ ਰੱਖੇਗੀ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, <https://news.gov.bc.ca/releases/2020PREM0044-001510> 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਛੇਤੀ ਹੀ ਕੋਵਿਡ-19 ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਲਈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਇਸ ਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਖੋਜ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਸਾਧਨ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਮਾਣਤ ਮਾਮਲੇ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ ਹੋ, ਤਾਂ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਟੀਮ ਦਾ ਇੱਕ ਮੈਂਬਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੰਕ੍ਰਮਣ ਹੋਇਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਹੋਣ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੈਸਟ ਕਰਾਉਣ ਲਈ ਭੇਜਿਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਵੇਗਾ ਤਾਂ ਕਿ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਹੋ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਰਾਹੀਂ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਹੋਰਨਾਂ ਤੱਕ ਨਾ ਫੈਲੇ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬੀਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਇਆ ਹੈ, ਭਾਵ ਆਪਣੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ ਲੋਕਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਕੇ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸੰਪਰਕ ਖੋਜ (Contact tracing) ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, <http://www.bccdc.ca/health-info/diseases-conditions/covid-19/self-isolation/contact-tracing> 'ਤੇ ਜਾਓ।

## ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਖੁਦ ਹੀ ਅਲੱਗ ਰੱਖਣਾ

ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਯਾਤਰਾ ਤੋਂ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਆ ਰਹੇ ਲੋਕ, ਲਾਜ਼ਮੀ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ, 14 ਦਿਨ ਤੱਕ ਖੁਦ ਹੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖਣ, ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ 'ਤੇ ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਲਈ ਨਜ਼ਦੀਕ ਤੋਂ ਨਿਗਰਾਨੀ ਰੱਖਣ। ਇਸ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਲਈ ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ ਅਚਾਨਕ ਚੈਕਿੰਗ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ 14 ਦਿਨ ਤੱਕ ਖੁਦ ਹੀ ਅਲੱਗ ਰੱਖਣ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਬੀ ਸੀ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਯਾਤਰੀਆਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਖੁਦ ਹੀ ਅਲੱਗ ਰੱਖਣ ਦੀ ਇੱਕ ਯੋਜਨਾ ਮੁਕੰਮਲ ਕਰਨਾ ਕਾਨੂੰਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਦੀ ਯਾਤਰੀਆਂ ਦੇ ਘਰ ਵਾਪਸ ਜਾ ਸਕਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸੂਬਾਈ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, <https://gov.bc.ca/returningtravellers> 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਧਾਰਣ ਜੁਕਾਮ ਜਾਂ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵਰਗੀ ਬੀਮਾਰੀ ਜਾਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਨਾਲ ਮਿਲਦੇ ਜੁਲਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ, ਤਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਠੀਕ ਨਾ ਹੋ ਜਾਣ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 10 ਦਿਨ ਲਈ ਖੁਦ ਹੀ ਘਰ ਵਿੱਚ ਅਲੱਗ ਰੱਖੋ।

ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਖੁਦ ਹੀ ਅਲੱਗ ਕਿਵੇਂ ਰੱਖਣਾ ਹੈ, ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, <http://www.bccdc.ca/health-info/diseases-conditions/covid-19/testing-isolation> 'ਤੇ ਜਾਓ।

## ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣਾ

August 21, 2020



Ministry of Health

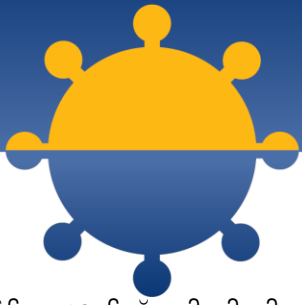


BC Centre for Disease Control

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੁਖਾਰ, ਕੋਈ ਨਵੀਂ ਖੰਘ, ਜਾਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਦਿੱਕਤ ਹੈ, ਤਾਂ 811 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ

Non-medical inquiries 1-888-COVID19 (1888-268-4319)  
(ex. travel, physical distancing): or text 604-630-0300





# ਕਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਕੋਵਿਡ-19

ਬੀ ਸੀ ਸੈਂਟਰ ਫੌਰ ਡਿਜ਼ੀਜ਼ ਕੰਟਰੋਲ/ ਬੀ ਸੀ ਸਿਹਤ ਮੰਤਰਾਲਾ



ਕੋਵਿਡ-19 ਵਿਰੁੱਧ ਬੀ ਸੀ ਦੀ ਜੰਗ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਗਤੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤਿਆਗਾਂ ਅਤੇ ਫ਼ੈਸਲਿਆਂ ਦਾ ਸਿੱਧਾ ਨਤੀਜਾ ਹੈ ਜੋ ਹਰ ਇੱਕ ਨੇ ਕੀਤੇ ਹਨ। ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਅਤੇ ਖ਼ਤਰੇ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਲਈ ਅਤੇ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਬੀ ਸੀ ਦਾ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਸਿਸਟਮ ਇਸ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਵਾਇਰਸ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰ ਸਕੇ, ਹਰ ਇੱਕ ਨੂੰ-ਘਰ ਵਿੱਚ, ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ- ਆਪਣੇ ਹਿੱਸੇ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਰੱਖਣ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਇਸ ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ ਜੋ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਚੀਜ਼ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਉਹ ਹੈ:

- ਕੇਵਲ 2 ਤੋਂ 6 ਦੇ ਕਰੀਬ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਛੋਟੇ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚ ਇਕੱਠੇ ਹੋਵੋ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖੋ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ੁਕਾਮ ਜਾਂ ਫ਼ਲੂ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਖੰਘ ਆਉਣੀ, ਨਿੱਛਾਂ ਆਉਣੀਆਂ, ਨੱਕ ਵਗਣਾ, ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਅਤੇ ਥਕਾਵਟ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਤਾਂ ਘਰ ਰਹੋ ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹੋ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖ਼ਤਰਾ ਵਧੇਰੇ ਹੈ (60 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਜਾਂ ਨਾਲ ਲੱਗਵੀਂ ਕੋਈ ਡਾਕਟਰੀ ਸਮੱਸਿਆ), ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਖ਼ਤਰੇ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਰੱਖੋ, ਆਪਣਾ ਖ਼ਤਰਾ ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਕਰ ਸਕਣ ਦਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਾਉ ਅਤੇ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਵਰਤੋ।
- ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਵਾਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨਾਲ ਹੱਥ ਨਾ ਮਿਲਾਉ ਜਾਂ ਜੱਫੀ ਨਾ ਪਾਉ।
- ਘੱਟੋ ਘੱਟ 20 ਸਕਿੰਟ ਲਈ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਬਾਰ ਬਾਰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਕੋਸੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ।
- ਜੇ ਕੋਈ ਸਿੱਕ ਉਪਲਬਧ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਕੋਈ ਅਲਕੋਹਲ-ਅਧਾਰਤ ਹੱਥਾਂ 'ਤੇ ਮਲਣ ਵਾਲੀ ਚੀਜ਼ ਵਰਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਹੱਥ ਦੇਖਣ ਵਿੱਚ ਗੰਦੇ ਨਾ ਲੱਗ ਰਹੇ ਹੋਣ। ਜੇ ਉਹ ਦੇਖਣ ਵਿੱਚ ਗੰਦੇ ਲੱਗ ਰਹੇ ਹੋਣ, ਤਾਂ ਵਾਈਪ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਹੱਥਾਂ 'ਤੇ ਮਲਣ ਵਾਲੀ ਅਲਕੋਹਲ-ਅਧਾਰਤ ਚੀਜ਼ ਵਰਤੋ।
- ਅਣਧੋਤੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ, ਅੱਖਾਂ, ਨੱਕ ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਨਾ ਛੋਹੋ।
- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਖੰਘਦੇ ਜਾਂ ਨਿੱਛ ਮਾਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਨੱਕ ਨੂੰ ਵਰਤ ਕੇ ਸੁੱਟਣ ਵਾਲੇ (ਡਿਸਪੋਜੇਬਲ) ਟਿਸ਼ੂ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਕੂਹਣੀ ਦੇ ਅੰਦਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨਾਲ ਢਕ ਲਉ।
- ਬਾਰ ਬਾਰ ਛੋਹੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਤ੍ਹਾਵਾਂ ਨੂੰ ਬਾਕਾਇਦਾ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂ-ਰਹਿਤ ਕਰਦੇ ਰਹੋ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੋ, ਤਾਂ ਕੱਪੜੇ ਦਾ ਕੋਈ ਮਾਸਕ ਵਰਤਣਾ ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਣੀ ਮਰਜ਼ੀ ਹੈ। ਇਹ ਪ੍ਰਮਾਣਤ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਕਿ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਗੈਰ-ਡਾਕਟਰੀ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣ ਨਾਲ ਇਸ ਨੂੰ ਪਹਿਨਣ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਡਾਕਟਰੀ ਮਾਸਕ ਅਤੇ ਐਨ95 ਰੈਸਪੀਰੇਟਰ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਕਾਮਿਆਂ ਲਈ ਰਾਖਵੇਂ ਰੱਖੇ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਕੋਈ ਵੀ ਮਾਸਕ, ਜਿਸ ਦੀ ਫਿਲਟਰ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਭਾਵੇਂ ਕਿੰਨੀ ਵੀ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਸੀਲ ਕਿੰਨੀ ਵੀ ਵਧੀਆ ਹੋਵੇ, ਦਾ ਬਹੁਤ ਮਾਮੂਲੀ ਅਸਰ ਹੋਵੇਗਾ, ਜੇਕਰ ਇਸ ਨੂੰ ਰੋਕਥਾਮ ਦੇ ਹੋਰ ਉਪਾਵਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਾਰ ਬਾਰ ਹੱਥ ਧੋਣਾ, ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਰੱਖਣਾ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਚਿਹਰਾ ਨਾ ਛੋਹਣਾ।

## ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੀਮਾਰ ਹੋ ਤਾਂ ਕੀ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ੁਕਾਮ, ਇਨਫ਼ਲੂਐਂਜ਼ਾ ਜਾਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਵਰਗੇ ਲੱਛਣ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਸਵੈ-ਮੁਲਾਂਕਣ ਸਾਧਨ ਦੀ <https://covid19.thrive.health/> 'ਤੇ ਔਨਲਾਈਨ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਤਾਂ ਕਿ ਇਹ ਪਤਾ ਲਾਉਣ 'ਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕੇ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰ, ਨਰਸ ਜਾਂ ਸਥਾਨਕ ਕੁਲੈਕਸ਼ਨ ਸੈਂਟਰ ਦੁਆਰਾ ਕੋਵਿਡ-19 ਦਾ ਟੈਸਟ ਕਰਾਉਣ ਲਈ ਅੱਗੇ ਹੋਰ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਤਾਂ ਨਹੀਂ। ਕੀਟਾਨੂਆਂ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਰੋਕਣਾ ਹੈ, ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਿਗੜ ਜਾਣ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖਣਾ ਬੰਦ ਕਰਨ, ਲਈ ਵੇਰਵਿਆਂ ਵਾਸਤੇ <http://www.bccdc.ca/health-info/diseases-conditions/covid-19/about-covid-19/if-you-are-sick> 'ਤੇ ਜਾਉ।

## ਬੀ ਸੀ ਦੀ ਮੁੜ-ਚਾਲੂ ਯੋਜਨਾ

6 ਮਈ ਨੂੰ ਬੀ ਸੀ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਆਪਣੀ ਰੀਸਟਾਰਟ ਪਲੈਨ (ਮੁੜ-ਚਾਲੂ ਯੋਜਨਾ) ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀ। ਬੀ ਸੀ ਦਾ ਕੰਮਕਾਰ ਧਿਆਨ ਪੂਰਵਕ, ਇੱਕ ਕਦਮ-ਦਰ-ਕਦਮ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਰਾਹੀਂ ਮੁੜ ਚਾਲੂ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ ਤਾਂ ਕਿ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਸਾਡੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਕੁਰਬਾਨੀਆਂ ਵਿਅਰਥ ਨਾ ਗੁਆਈਆਂ ਜਾਣ।

August 21, 2020



Ministry of Health

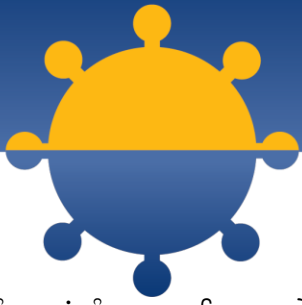


BC Centre for Disease Control

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੁਖਾਰ, ਕੋਈ ਨਵੀਂ ਖੰਘ, ਜਾਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਦਿੱਕਤ ਹੈ, ਤਾਂ 811 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ

Non-medical inquiries 1-888-COVID19 (1888-268-4319)  
(ex. travel, physical distancing): or text 604-630-0300





# ਕਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਕੋਵਿਡ-19

ਬੀ ਸੀ ਸੈਂਟਰ ਫ਼ੌਰ ਡਿਜ਼ੀਜ਼ ਕੰਟਰੋਲ/ ਬੀ ਸੀ ਸਿਹਤ ਮੰਤਰਾਲਾ



ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਨੂੰ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦਿਸ਼ਾਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਨਾਲ ਮੇਲ ਖਾਂਦੇ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਬਿਹਤਰ ਪ੍ਰੋਟੋਕੋਲ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਵੱਖ-ਵੱਖ ਮੰਤਰਾਲਿਆਂ 'ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਡਿਪਟੀ ਮੰਤਰੀਆਂ ਦੀ ਇੱਕ ਕਮੇਟੀ ਇਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰੇਗੀ ਅਤੇ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਏਗੀ ਕਿ ਇਹ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦਿਸ਼ਾਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਵਰਕਸੇਫ਼ ਬੀ ਸੀ ਨਾਲ ਸਮੁੱਚੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੇਲ ਖਾਂਦੀ ਹੋਵੇ। ਸੂਬਾਈ ਸਿਹਤ ਅਫ਼ਸਰ ਇਸ ਪੂਰੀ ਸਮੀਖਿਆ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੌਰਾਨ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਹਿਦਾਇਤ ਦਿੰਦੇ ਰਹਿਣਗੇ।

ਸੂਬਾਈ ਸਿਹਤ ਅਫ਼ਸਰ ਦੀ ਹਿਦਾਇਤ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਨਾਲ, ਸੂਬਾ ਹੁਣ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਅਤੇ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਬੀ ਸੀ ਦੀ ਚਾਰ-ਪੜਾਵੀ ਮੁੜ-ਚਾਲੂ ਯੋਜਨਾ ਦੇ ਪੜਾਅ 3 ਵੱਲ ਜਾਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੈ।

ਪੜਾਅ 3 ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਣਗੀਆਂ, ਪਰ ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਤਬਦੀਲੀ ਨਹੀਂ ਆਏਗੀ ਕਿ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਮਿਲਣਾ ਜੁਲਣਾ ਹੈ। ਪੜਾਅ 3 ਵੱਲ ਜਾਣ ਦਾ ਇਹ ਮਤਲਬ ਨਹੀਂ ਕਿ ਲੋਕ ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰਨੀਆਂ ਬੰਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਫ਼ੈਲਾਉ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਰੱਖਣਾ, ਕੇਵਲ ਛੋਟੇ ਛੋਟੇ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚ ਇਕੱਠੇ ਹੋਣਾ, ਬਾਰ ਬਾਰ ਹੱਥ ਧੋਣਾ ਅਤੇ ਬੀਮਾਰ ਹੋਣ 'ਤੇ ਘਰ ਰਹਿਣਾ।

ਬੀ ਸੀ ਦੀ ਕੋਵਿਡ-19 ਮਹਾਮਾਰੀ ਦੌਰਾਨ, ਹੋਰਨਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਾਂਗ, ਇਸ ਸਾਲ ਗਰਮੀਆਂ ਦੀਆਂ ਛੁੱਟੀਆਂ ਅਤੇ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨਾ ਕੁਝ ਵੱਖਰਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਆਦਰਪੂਰਣ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਉਹ ਘੁੰਮਣ ਫਿਰਨ ਲਈ ਜਾਣ ਅਤੇ ਪੂਰੇ ਸੂਬੇ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਖ਼ੁਬਸੂਰਤ ਥਾਂਵਾਂ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣਦਿਆਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸੜਕ 'ਤੇ ਸਫ਼ਰ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ, ਘਰ ਵਿੱਚ ਵਰਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਨਿਯਮਾਂ 'ਤੇ ਅਮਲ ਕਰਦੇ ਰਹੋ ਅਤੇ ਡਾ. ਬੌਨੀ ਹੈਨਰੀ ਦੇ ਯਾਤਰਾ ਸਿਸਟਮਾਚਾਰ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ: ਚੱਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਚੈੱਕ ਕਰੋ, ਵੱਡੀਆਂ ਥਾਂਵਾਂ ਵਿੱਚ ਚਿਹਰੇ ਘੱਟ, ਜੇ ਬੀਮਾਰ ਹੋ ਤਾਂ ਘਰ ਰਹੋ, ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ, ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਕਾਇਮ ਰੱਖੋ, ਤਿਆਰੀ ਕਰ ਕੇ ਆਉ ਅਤੇ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲੈ ਕੇ ਆਉ ਅਤੇ ਯਾਤਰਾ ਸਬੰਧੀ ਸਾਰੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਮੰਨੋ।

ਰੀਸਟਾਰਟ ਪਲੈਨ ਅਤੇ ਕਾਰੋਬਾਰ ਕਦੋਂ ਖੁੱਲ੍ਹਣਗੇ, ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, <https://www2.gov.bc.ca/gov/content/safety/emergency-preparedness-response-recovery/covid-19-provincial-support/bc-restart-plan> 'ਤੇ ਜਾਓ।

## ਮਾਸਕਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਮੌਜੂਦ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਲਈ ਫੇਸ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬੀਮਾਰ ਲੋਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਵੀ ਪਹਿਨੇ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਇੱਕ ਗ਼ੈਰ-ਡਾਕਟਰੀ ਮਾਸਕ ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਢਕਣਾ ਇੱਕ ਰੁਕਾਵਟ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬੋਲ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਖੰਘਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਨਿੱਛ ਮਾਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਨੱਕ ਤੋਂ ਨਿੱਕੀਆਂ ਨਿੱਕੀਆਂ ਬੂੰਦਾਂ ਨੂੰ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਦਾਖ਼ਲ ਹੋਣ ਤੋਂ ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਆਸ ਪਾਸ ਦੀਆਂ ਸਤ੍ਹਾ ਉੱਤੇ ਡਿੱਗਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਭਾਵੇਂ ਇੱਕ ਗ਼ੈਰ-ਡਾਕਟਰੀ ਮਾਸਕ ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਢਕਣਾ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਆਪਣੀਆਂ ਬੂੰਦਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਹ ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬਚਾਉ ਨਹੀਂ ਕਰਨਗੇ। ਮਾਸਕ ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਢਕਣਾ ਇਸ ਦਾ ਬਦਲ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰ ਜਾਓ, ਤਾਂ ਹੋਰਨਾਂ ਤੋਂ 2 ਮੀਟਰ

August 21, 2020



Ministry of Health

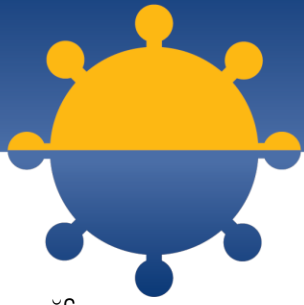


BC Centre for Disease Control

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੁਖਾਰ, ਕੋਈ ਨਵੀਂ ਖੰਘ, ਜਾਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਦਿੱਕਤ ਹੈ, ਤਾਂ 811 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ

Non-medical inquiries 1-888-COVID19 (1888-268-4319)  
(ex. travel, physical distancing): or text 604-630-0300





# ਕਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਕੋਵਿਡ-19

ਬੀ ਸੀ ਸੈਂਟਰ ਫ਼ੌਰ ਡਿਜ਼ੀਜ਼ ਕੰਟਰੋਲ/ ਬੀ ਸੀ ਸਿਹਤ ਮੰਤਰਾਲਾ



ਦਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਫ਼ਾਸਲਾ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ, ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਬਾਕਾਇਦਾ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ਼ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ, ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੀਮਾਰ ਹੋਵੋ, ਤਾਂ ਘਰ ਰਿਹਾ ਜਾਵੇ। ਇਹ ਰੋਕਥਾਮ ਦਾ ਇੱਕ ਹੋਰ ਸਾਧਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਰੋਗਾਣੂਆਂ ਦਾ ਫ਼ੈਲਾਉ ਰੋਕਣ ਲਈ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਡਾਕਟਰੀ ਮਾਸਕ ਅਤੇ ਐੱਨ95 ਰੈਸਪੀਰੇਟਰ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਕਾਮਿਆਂ ਲਈ ਰਾਖਵੇਂ ਰੱਖੇ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਵਿਧੀਆਂ ਕਰਨ ਵੇਲੇ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਏਅਰੋਸੋਲ ਸਪ੍ਰੇਅ ਉਤਪੰਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ (ਮਿਸਾਲ ਵੱਜੋਂ, ਕੁਝ ਸਾਹ ਰਾਹੀਂ ਖਿੱਚੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇਣ ਵੇਲੇ ਜਾਂ ਟਿਊਬ ਪਾਉਣ ਦੌਰਾਨ), ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਕਾਮੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਮਾਸਕ ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਉਪਕਰਣ (PPE) ਪਹਿਨਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਕਿ ਕੋਵਿਡ-19 ਵਰਗੀਆਂ ਛੂਤ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਇੱਕ ਰੁਕਾਵਟ ਪ੍ਰਦਾਨ ਹੋ ਸਕੇ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਗ਼ੈਰ-ਡਾਕਟਰੀ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣ ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਢਕਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਪਹਿਨਿਆ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਨਾ ਛੋਹਿਆ ਜਾਵੇ। ਸੁਰੱਖਿਆ ਦਾ ਇੱਕ ਝੂਠਾ ਅਹਿਸਾਸ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵਧ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜਿੰਨੀ ਵਾਰੀ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਛੋਹਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੋ ਜਾਵੇ। ਗ਼ਲਤ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਨਾਲ, ਗ਼ਲਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਲਗਾਉਣ ਨਾਲ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਪਾਉਣ ਜਾਂ ਲਾਹੁਣ ਵੇਲੇ ਸੰਕ੍ਰਮਣ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਇੱਕ ਮਾਸਕ ਜਾਂ ਘਰ ਬਣਾਏ ਗਏ ਮਾਸਕ ਕਿਸ ਨੂੰ ਪਹਿਨਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ, ਬਾਰੇ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, <http://www.bccdc.ca/health-info/diseases-conditions/covid-19/prevention-risks/masks> 'ਤੇ ਜਾਓ।

## ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਯਾਤਰੀਆਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਰਾਜਦੂਤਾਂ ਅਤੇ ਉਡਾਨ ਅਮਲੇ ਅਤੇ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਨਾਗਰਿਕਾਂ ਜਾਂ ਪੱਕੇ ਵਸਨੀਕਾਂ ਦੇ ਨੇੜਲੇ ਪ੍ਰਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸੈਲਾਨੀਆਂ ਨੂੰ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਦਾਖ਼ਲ ਹੋਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਨਹੀਂ ਹੈ। 21 ਮਾਰਚ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ, ਫ਼ੈਡਰਲ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਇਹ ਵੀ ਐਲਾਨ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿ ਕੈਨੇਡਾ-ਯੂ ਐੱਸ ਸਰਹੱਦ 'ਤੇ ਸਾਰੀ ਬੇਲੋੜੀ ਯਾਤਰਾ 'ਤੇ ਆਰਜ਼ੀ ਪਾਬੰਦੀ ਲਾਗੂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ।

ਕੈਨੇਡਾ ਅਤੇ ਯੂ ਐੱਸ. ਦਰਮਿਆਨ ਕੇਵਲ ਜ਼ਰੂਰੀ ਆਵਾਜਾਈ ਦੀ ਆਗਿਆ ਹੈ: ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੈਨੇਡੀਅਨਾਂ ਅਤੇ ਅਮਰੀਕਨਾਂ ਨੂੰ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨ ਦੀ ਆਗਿਆ ਹੋਵੇਗੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕਾਰਣ ਸਰਹੱਦ ਟੱਪਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਟਰੱਕ ਕਾਰੋਬਾਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਕੈਨੇਡਾ ਅਤੇ ਯੂ ਐੱਸ. ਵਿਚਾਲੇ ਭੋਜਨ, ਫਿਊਲ ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਆਵਾਜਾਈ ਸੰਭਵ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਛੋਟ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਬੀ ਸੀ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਮੁੜ ਰਹੇ ਸਾਰੇ ਲੋਕ, ਖ਼ੁਦ ਹੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ 14 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਅਲੱਗ ਰੱਖਣ, ਭਾਵ ਕੰਮ 'ਤੇ ਨਾ ਜਾਣ, ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਸੀਮਤ ਸੰਪਰਕ ਰੱਖਣ। ਬੀ ਸੀ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਯਾਤਰੀਆਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਖ਼ੁਦ ਅਲੱਗ ਰੱਖਣ ਦੀ ਇੱਕ ਯੋਜਨਾ ਮੁਕੰਮਲ ਕਰਨਾ ਕਾਨੂੰਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਦੀ ਯਾਤਰੀਆਂ ਦੇ ਘਰ ਵਾਪਸ ਜਾ ਸਕਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸੂਬਾਈ ਸਰਕਾਰੀ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਬੀ ਸੀ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾ ਵਾਪਸ ਪਹੁੰਚਣ 'ਤੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਫ਼ੈਡਰਲ ਅਰਾਈਵਕੈਨ (ArriveCAN) ਅਰਜ਼ੀ ਮੁਕੰਮਲ ਕਰਨਾ ਵੀ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, <https://gov.bc.ca/returningtravellers> 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਖ਼ੁਦ ਹੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖ ਰਹੇ ਹੋਵੋ, ਤਾਂ ਫ਼ਲੂ ਅਤੇ ਸਧਾਰਣ ਜ਼ੁਕਾਮ ਨਾਲ ਰਲਦੇ ਮਿਲਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਲਈ ਆਪਣੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਰੱਖੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖਾਂਸੀ, ਨਿੱਛਾਂ, ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਦਰਦ, ਬੁਖਾਰ ਜਾਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਦਿੱਕਤ। ਜੇ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਣ, ਤਾਂ BC COVID-19 ਲੱਛਣ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਮੁਲਾਂਕਣ ਸਾਧਨ <https://covid19.thrive.health/> ਦੀ ਔਨਲਾਈਨ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਤਾਂ ਕਿ ਇਹ ਪਤਾ ਲੱਗ ਸਕੇ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੈਸਟ ਕਰਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਤਾਂ ਨਹੀਂ।

August 21, 2020



Ministry of Health



BC Centre for Disease Control

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੁਖਾਰ, ਕੋਈ ਨਵੀਂ ਖੰਘ, ਜਾਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਦਿੱਕਤ ਹੈ, ਤਾਂ 811 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ

Non-medical inquiries 1-888-COVID19 (1888-268-4319)  
(ex. travel, physical distancing): or text 604-630-0300







# ਕਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਕੋਵਿਡ-19

ਬੀ ਸੀ ਸੈਂਟਰ ਫੌਰ ਡਿਜ਼ੀਜ਼ ਕੰਟਰੋਲ/ ਬੀ ਸੀ ਸਿਹਤ ਮੰਤਰਾਲਾ



ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਯਾਤਰੀਆਂ ਦੀ ਸਾਰੀਆਂ ਸਰਹੱਦਾਂ 'ਤੇ ਪਰਖ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ-ਜ਼ਮੀਨੀ, ਸਮੁੰਦਰੀ ਅਤੇ ਹਵਾਈ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰ ਕੇ ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਏਜੰਸੀ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ: <https://www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/2019-novel-coronavirus-infection/canadas-reponse.html#acb>

ਕੈਨੇਡਾ ਦੀਆਂ ਸਰਹੱਦਾਂ 'ਤੇ, ਫ਼ੈਡਰਲ ਸਰਕਾਰ ਦੀ ਕਾਰਵਾਈ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ: <https://www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/2019-novel-coronavirus-infection/canadas-reponse.html#acb>

## ਜਨਤਕ ਸਮਾਗਮ ਅਤੇ ਇਕੱਠ

ਸੂਬਾਈ ਸਿਹਤ ਅਫ਼ਸਰ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਫ਼ੈਲਾਉ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਨ ਲਈ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਰੱਖਣ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਲਈ ਨਹੀਂ ਹਨ ਪਰ ਹੁਣ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹਨ। ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਉੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਹਾਲੇ ਵੀ ਗਰੋਸਰੀ ਦੀ ਖ਼ੀਦਾਰੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

16 ਮਾਰਚ ਤੋਂ ਲਾਗੂ, ਸਿਹਤ ਮੰਤਰਾਲੇ ਅਤੇ ਸੂਬਾਈ ਸਿਹਤ ਅਫ਼ਸਰ ਨੇ 50 ਤੋਂ ਵੱਧ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਇਕੱਠੇ ਹੋਣ 'ਤੇ ਰੋਕ ਲਾਉਣ ਲਈ ਇੱਕ ਹੁਕਮ ਜਾਰੀ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਇਨਡੋਰ ਅਤੇ ਆਊਟਡੋਰ ਖੇਡ ਸਮਾਗਮ, ਕਾਨਫ਼ਰੰਸਾਂ, ਮੀਟਿੰਗਾਂ, ਧਾਰਮਕ ਇਕੱਠ, ਡਰਾਈਵ-ਇਨ ਜਾਂ ਹੋਰ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਸਮਾਗਮ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਇਸ ਹੱਦ ਦੀ ਚੋਣ ਇਸ ਲਈ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਸੰਚਾਰਣ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਣਾ ਵਧੇਰੇ ਆਸਾਨ ਹੈ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਮਿੱਤਰਾਂ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਮਿਲ ਰਹੇ ਹੋਵੋ, ਹਰ ਇੱਕ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਫ਼ੈਲਾਉ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਨ ਲਈ ਉਪਾਅ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇਕੱਠਾਂ ਨੂੰ ਛੋਟਾ ਰੱਖਣਾ, ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਣਾ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਹਨ, ਤਾਂ ਘਰ ਰਹਿਣਾ ਅਤੇ ਬਾਰ ਬਾਰ ਹੱਥ ਧੋਣਾ।

ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਨਿਵਾਸੀ ਸੂਬਾਈ ਸਿਹਤ ਅਫ਼ਸਰ ਦੇ ਹੁਕਮਾਂ ਦਾ ਸਨਮਾਨ ਕਰਨ। ਇਹ ਹੁਕਮ ਬੀ ਸੀ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਮਜ਼ੋਰ ਲੋਕਾਂ, ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਸਿਸਟਮ ਅਤੇ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਕਾਮਿਆਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰਦੇ ਹਨ-ਜੇ ਇਸ ਵੇਲੇ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਕੰਮ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਨਿਭਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਹ ਆਰਜ਼ੀ ਉਪਾਅ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਅਗਾਂਹ ਚੱਲ ਕੇ ਇੱਕ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਵੇਗਾ।

ਧਾਰਮਿਕ ਇਕੱਠਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਜਾਓ: <https://www2.gov.bc.ca/assets/gov/health/about-bc-s-health-care-system/office-of-the-provincial-health-officer/covid-19/covid-19-pho-guidance-faith-based-organizations.pdf>

## ਵਿਆਹ ਸਮਾਗਮ

ਮੈਰਿਜ ਕਮਿਸ਼ਨਰਾਂ ਨੂੰ ਜਿਵੇਂ ਮੁਨਾਸਬ ਜਾਪੇ, ਉਹ ਵਿਆਹਾਂ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਨਾਂਹ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਮੈਰਿਜ ਕਮਿਸ਼ਨਰਾਂ ਨੂੰ ਵਿਆਹ ਸਮਾਗਮਾਂ 'ਤੇ ਮਹਿਮਾਨਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਪੰਜ ਲੋਕਾਂ ਤੱਕ ਸੀਮਤ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਪਾਬੰਦੀਆਂ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ; ਜੋੜਾ ਅਤੇ ਦੋ ਗਵਾਹ।

ਜੇ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਰੱਖਣ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ, ਤਾਂ ਮੈਰਿਜ ਕਮਿਸ਼ਨਰ ਅਗਾਂਹ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਦ ਤੱਕ ਕਿ ਸਮਾਗਮ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਮੁਨਾਸਬ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਵੱਡੇ ਵਿਆਹ ਸਮਾਗਮਾਂ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਨਹੀਂ ਬਣਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ।

August 21, 2020



Ministry of Health

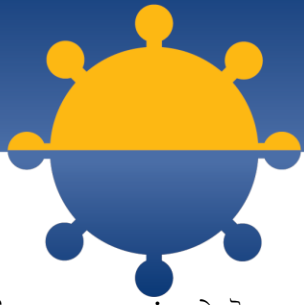


BC Centre for Disease Control

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੁਖਾਰ, ਕੋਈ ਨਵੀਂ ਖੰਘ, ਜਾਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਦਿੱਕਤ ਹੈ, ਤਾਂ 811 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ

Non-medical inquiries 1-888-COVID19 (1888-268-4319)  
(ex. travel, physical distancing): or text 604-630-0300





# ਕਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਕੋਵਿਡ-19

ਬੀ ਸੀ ਸੈਂਟਰ ਫ਼ੌਰ ਡਿਜ਼ੀਜ਼ ਕੰਟਰੋਲ/ ਬੀ ਸੀ ਸਿਹਤ ਮੰਤਰਾਲਾ



ਵਿਆਹ ਸਮਾਗਮਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, <https://www2.gov.bc.ca/gov/content/life-events/marriage/marriage-commissioners> 'ਤੇ ਜਾਓ।

## ਸਕੂਲ

ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਫੈਲਦਾ ਹੈ, ਹਰ ਥਾਂ ਸਰਕਾਰਾਂ ਨੇ ਕਲਾਸਾਂ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹਾਈ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਕਾਰਵਾਈ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਨਿਵਾਸੀ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਹਨ, ਲਈ ਇਸ ਦਾ ਅਰਥ ਸੀ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਘਰ ਰਹਿਣਾ। ਬੀ ਸੀ ਦੀ ਸਿਹਤਯਾਬੀ ਲਈ ਇੱਕ ਅਹਿਮ ਕਦਮ ਹੈ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਲਾਸਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਲਿਜਾਣਾ, ਤਾਂ ਕਿ ਮਾਪੇ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਜਾ ਸਕਣ।

ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਸੰਕ੍ਰਮਣ ਦੀ ਦਰ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੈ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਖ਼ਤਰਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸਤੰਬਰ 2020 ਵਿੱਚ, ਕੇ-12 ਸਿੱਖਿਆ ਲਈ ਪੰਜ-ਪੜ੍ਹਾਈ ਢਾਂਚੇ ਦੇ ਪੜਾਅ 2 ਅਧੀਨ ਸਾਰੇ ਸਕੂਲ ਖੁੱਲ੍ਹ ਜਾਣਗੇ।

ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਮਾਪਿਆਂ, ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਪ੍ਰਬੰਧਕਾਂ ਲਈ ਕੇ-12 ਸਕੂਲਾਂ ਬਾਰੇ ਬਿਲਕੁਲ ਤਾਜ਼ਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, <https://www2.gov.bc.ca/gov/content/education-training/k-12/covid-19-return-to-school> (ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ)

ਹੱਥ ਧੋਣ, ਸਾਫ਼-ਸਫ਼ਾਈ ਬਾਰੇ ਦਿਸ਼ਾਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਬਾਲ-ਸੰਭਾਲ ਕੇਂਦਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਰੱਖਣ ਸਬੰਧੀ ਵਿਚਾਰਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, <http://www.bccdc.ca/health-info/diseases-conditions/covid-19/childcare-schools> 'ਤੇ ਜਾਓ।

## ਬਾਲ-ਸੰਭਾਲ ਸਥਾਨ

ਬਾਲ-ਸੰਭਾਲ ਥਾਂਵਾਂ ਦੇ ਮਾਲਕ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਸੰਚਾਲਕ ਅਤੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਅਤੇ ਬੀਮਾਰੀ ਤੋਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਬਾਲ-ਸੰਭਾਲ ਕੇਂਦਰਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵਾਧੂ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਵਰਤਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ ਤਾਂ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮੁਲਾਜ਼ਮਾਂ ਅਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਉਹ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖੀ ਜਾ ਸਕੇ। ਬੀ ਸੀ ਦੀ

ਰੀਸਟਾਰਟ ਪਲੈਨ ਅਲੱਗ ਅਲੱਗ ਖੇਤਰਾਂ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਖੋਲ੍ਹਣ ਲਈ ਸੂਬਾ ਸਰਕਾਰ ਦੀ ਕਦਮ-ਦਰ-ਕਦਮ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਬਾਲ-ਸੰਭਾਲ ਸਥਾਨ ਅਤੇ ਸਕੂਲ, ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰ ਕੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਚਲਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- ਬੀਮਾਰ ਹੋਣ 'ਤੇ ਘਰ ਰਹਿਣਾ,
- ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਰੱਖਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸਰੀਰਕ ਸੰਪਰਕ ਰੱਖਣਾ,
- ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਸਾਫ਼-ਸਫ਼ਾਈ ਅਤੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੇ ਸ਼ਿਸ਼ਟਾਚਾਰ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ ਅਤੇ
- ਬਾਰ ਬਾਰ ਸਫ਼ਾਈ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂ-ਮੁਕਤ ਕਰਨਾ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, <http://www.bccdc.ca/health-info/diseases-conditions/covid-19/childcare-schools> 'ਤੇ ਜਾਓ।

## ਲੌਂਗ-ਟਰਮ ਕੇਅਰ ਹੋਮਜ਼ ਵਿੱਚ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ

ਨਿਵਾਸੀ ਇੱਕ ਪ੍ਰਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਜਾਂ ਮਿੱਤਰ ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

August 21, 2020



Ministry of Health

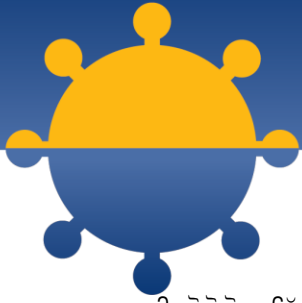


BC Centre for Disease Control

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੁਖਾਰ, ਕੋਈ ਨਵੀਂ ਖੰਘ, ਜਾਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਦਿੱਕਤ ਹੈ, ਤਾਂ 811 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ

Non-medical inquiries 1-888-COVID19 (1888-268-4319)  
(ex. travel, physical distancing): or text 604-630-0300





# ਕਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਕੋਵਿਡ-19

ਬੀ ਸੀ ਸੈਂਟਰ ਫ਼ੌਰ ਡਿਜ਼ੀਜ਼ ਕੰਟਰੋਲ/ ਬੀ ਸੀ ਸਿਹਤ ਮੰਤਰਾਲਾ



ਸਧਾਰਣ ਮੁਲਾਕਾਤੀ ਪ੍ਰੋਟੋਕੋਲ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ:

- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੀਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖ ਰਹੇ ਹੋ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹੁਣੇ ਹੁਣੇ ਯਾਤਰਾ ਕਰ ਕੇ ਆਏ ਹੋ, ਤਾਂ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਰਨ ਲਈ ਨਾ ਆਉ
- ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਲਾਜ਼ਮੀ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਤੈਅ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ
- ਹਰ ਮੁਲਾਕਾਤ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਅਤੇ ਲੱਛਣਾਂ ਲਈ ਮੁਲਾਕਾਤੀਆਂ ਦੀ ਜਾਂਚ-ਪਰਖ ਕੀਤੀ ਜਾਏਗੀ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕੋਵਿਡ-19 ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ
- ਸਾਰੇ ਮੁਲਾਕਾਤੀਆਂ ਲਈ ਇੱਕ ਮਾਸਕ ਲੈ ਕੇ ਆਉਣਾ ਅਤੇ ਪਹਿਨਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ
- ਮੁਲਾਕਾਤ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਦ ਵਿੱਚ ਮੁਲਾਕਾਤੀ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੱਥ ਧੋਣ
- ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ “ਮੁਲਾਕਾਤ ਸਥਾਨਾਂ” ਵਿੱਚ ਹੋਣਗੀਆਂ, ਜਿਸ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਹਰ ਇੱਕ ਨਿਵਾਸ-ਸਥਾਨ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾਏਗਾ
- ਮੁਲਾਕਾਤੀਆਂ ਨੂੰ ਹੋਰਨਾਂ ਤੋਂ ਦੋ ਮੀਟਰ ਜਾਂ ਦੋ ਬਾਹਵਾਂ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਜਿੰਨਾ ਫ਼ਾਸਲਾ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ
- ਜੇ ਨਿਵਾਸ-ਸਥਾਨ ਵਿੱਚ ਕੋਵਿਡ-19 ਦਾ ਕੋਈ ਪ੍ਰਕੋਪ ਜਾਰੀ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਦੀ ਆਗਿਆ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ।

ਮਿੱਤਰਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਲਈ ਨਿਵਾਸ-ਸਥਾਨ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

August 21, 2020



Ministry of Health



BC Centre for Disease Control

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੁਖਾਰ, ਕੋਈ ਨਵੀਂ ਖੰਘ, ਜਾਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਦਿੱਕਤ ਹੈ, ਤਾਂ 811 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ

Non-medical inquiries 1-888-COVID19 (1888-268-4319)  
(ex. travel, physical distancing): or text 604-630-0300

