

# ਕੋਵਿਡ-19

## ਸੈਲਫ-ਆਈਸੋਲੇਟ ਕਿਵੇਂ ਹੋਵੇ

ਕੋਵਿਡ-19 (COVID-19) ਨਾਲ ਨਿਪਟਣਾ ਤਣਾਅਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਕੱਠੇ ਮਿਲ ਕੇ, ਅਸੀਂ ਵੱਧ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹਾਂ ਅਤੇ ਸਾਡੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿੱਚ ਇਸਦੇ ਫੈਲਾਅ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਰਾਬ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਹੈਲਥ ਕੋਅਰ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ, ਹੈਲਥ ਕਨੈਕਟ ਓਨਟਾਰੀਓ (Health Connect Ontario) (ਪਹਿਲਾਂ ਇਸਨੂੰ ਟੈਲੀਹੈਲਥ ਓਨਟਾਰੀਓ (Telehealth Ontario) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਸੀ) 811 (TTY: 1-866-797-0007) ਤੇ ਜਾਂ ਪੀਲ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ (Peel Public Health) ਨੂੰ 905-799-7700 ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

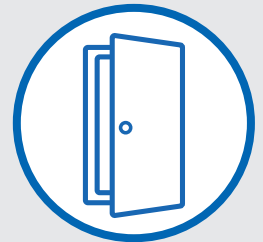
### ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰਹੋ

- ਪਬਲਿਕ ਟ੍ਰਾਂਸਪੋਰਟੇਸ਼ਨ, ਟੈਕਸੀਆਂ ਜਾਂ ਰਾਈਡਸ਼ੇਅਰਸ ਨਾ ਵਰਤੋ।
- ਕੰਮ ਤੇ, ਸਕੂਲ, ਹੋਰ ਪਬਲਿਕ ਥਾਵਾਂ ਜਾਂ ਹੋਰ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਰਿਹਾਇਸ਼ਾਂ ਵਿਖੇ ਨਾ ਜਾਓ।



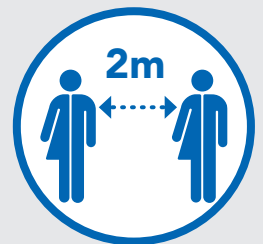
### ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ

- ਲਾਜ਼ਮੀ (ਜਿਵੇਂ ਕੋਅਰ ਪ੍ਰਦਾਤਾ) ਨਾ ਹੋਣ ਤੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਘਰ ਨਾ ਬੁਲਾਓ।
- ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਅਤੇ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਮੈਡੀਕਲ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹੋ (ਜਿਵੇਂ, ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼, ਫੇਫੜਿਆਂ ਸਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਇਮਿਊਨਿਟੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋਣਾ)।
- ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ, ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਵੱਖਰੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਰਹੋ ਅਤੇ ਚੰਗੀ-ਤਰ੍ਹਾਂ ਫਿੱਟ ਆਉਣ ਵਾਲਾ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਵੱਖਰਾ ਬਾਥਰੂਮ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਹੀ ਵਰਤੋ।
- ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਸਾਂਝੇ ਕਮਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹਵਾ ਦਾ ਵਹਾਅ ਚੰਗਾ ਹੈ (ਜਿਵੇਂ ਖੁੱਲ੍ਹੀਆਂ ਖਿੜਕੀਆਂ)।
- ਜੇਕਰ ਇਹ ਉਪਾਅ ਨਾ ਕਰ ਸਕੋ, ਤਾਂ ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ, ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਦੋ ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਰੀ ਰੱਖੋ।
- ਜੇਕਰ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਆਈਸੋਲੇਟ ਹੋਣ ਦੇ ਸਮੇਂ, ਦੂਜੇ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਵੱਖਰੇ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।



### 2 ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਰੀ ਰੱਖੋ

- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਦੋ ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਰੀ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਚੰਗੀ-ਤਰ੍ਹਾਂ ਫਿੱਟ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨੋ, ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਢਕਦਾ ਹੋਵੇ।



### ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ

- ਵਾਰ-ਵਾਰ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਬੁਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ।
- ਪੇਪਰ ਟਾਵਲ ਨਾਲ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਖੁਦ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਦੇ ਤੌਲੀਏ ਨਾਲ ਹੱਥ ਪੂੰਝੋ, ਜਿਸਨੂੰ ਹੋਰ ਕੋਈ ਨਾ ਵਰਤਦਾ ਹੋਵੇ।
- ਜੇਕਰ ਸਾਬੁਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾ ਉਪਲਬਧ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਅਲਕੋਹਲ-ਅਧਾਰਿਤ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਵਰਤੋ।



## ਖੰਘਦੇ ਜਾਂ ਨਿੱਛਾਂ ਮਾਰਦੇ ਸਮੇਂ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਕੂਹਣੀ ਨਾਲ ਢਕੋ

- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਖੰਘੇ ਜਾਂ ਨਿੱਛਾਂ ਮਾਰੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਨੱਕ ਨੂੰ ਟਿਸ਼ੂ ਨਾਲ ਢਕੋ।
- ਖੰਘਦੇ ਜਾਂ ਨਿੱਛਾਂ ਮਾਰਦੇ ਸਮੇਂ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਬਾਂਹ ਦੇ ਉੱਪਰਲੇ ਪਾਸੇ ਜਾਂ ਕੂਹਣੀ ਨਾਲ ਢਕੋ, ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਨਹੀਂ।
- ਵਰਤੇ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਨੂੰ ਲਾਈਨਡ ਵੇਸਟਬਾਸਕਟ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ। ਪਲਾਸਟਿਕ ਬੈਗ ਵਾਲੀਆਂ ਲਾਈਨਿੰਗ ਵੇਸਟਬਾਸਕਟਾਂ, ਵੇਸਟ ਡਿਸਪੋਜ਼ਲ ਨੂੰ ਵੱਧ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਵੇਸਟਬਾਸਕਟਾਂ ਨੂੰ ਖਾਲੀ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਫ ਕਰੋ।



## ਆਪਣੇ ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਉੱਤੇ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨੋ

- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਦੋ ਮੀਟਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨੋ।
- ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਮਾਸਕ, ਤੁਹਾਡੇ ਚਿਹਰੇ ਤੇ ਚੰਗੀ-ਤਰ੍ਹਾਂ ਫਿੱਟ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਨੱਕ, ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਠੋਡੀ ਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਗੈਪ ਦੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਢਕ ਰਿਹਾ ਹੈ।
- ਜੇਕਰ ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਦਿਖਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨੋ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਮਾਸਕ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਦੋ ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਰੀ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਖੰਘਦੇ ਜਾਂ ਨਿੱਛਾਂ ਮਾਰਦੇ ਸਮੇਂ ਆਪਣਾ ਮੂੰਹ ਢਕ ਲਵੋ।



## ਲੋੜ ਹੋਣ ਤੇ ਕੋ-ਆਈਸੋਲੇਟ ਹੋਵੋ

- ਕਿਸੇ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋ, ਜਿਸਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਸਬੰਧੀ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ (ਜਿਵੇਂ ਨਹਾਉਣਾ, ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ, ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨਣਾ) ਜੇਕਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੈਲਫ-ਆਈਸੋਲੇਟ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ।
- ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਖੁਦ ਨੂੰ ਅਤੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਲਈ ਵਾਧੂ ਉਪਾਅ ਅਪਨਾਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ, ਜਿਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣਾ, ਵਾਰ-ਵਾਰ ਹੱਥ ਧੋਣਾ ਅਤੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਖਰੇ ਰਹਿਣਾ।



## ਕੋਵਿਡ-19 ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਆਈਸੋਲੇਸ਼ਨ ਹਾਊਸਿੰਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

ਪੀਲ ਵਿੱਚ ਮੁਫਤ ਆਈਸੋਲੇਸ਼ਨ ਹੋਟਲ ਉਪਲਬਧ ਹਨ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੂਪ ਨਾਲ ਸੈਲਫ-ਆਈਸੋਲੇਟ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ। ਸਾਡਾ ਕੋਵਿਡ-19 ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਆਈਸੋਲੇਸ਼ਨ ਹਾਊਸਿੰਗ (COVID-19 Voluntary Isolation Housing) ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ, ਹੋਟਲ ਕੁਆਲਿਟੀ ਰੂਮ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਪੀਲ ਰੀਜਨ ਹਿਊਮੈਨ ਸਰਵਿਸਿਜ (Peel Region Human Services) ਨੂੰ 905-281-1269 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ ਸਾਡੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਜਾਓ: [peelregion.ca/coronavirus/self-isolation/#home](https://peelregion.ca/coronavirus/self-isolation/#home)

ਇਹ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਓਨਟਾਰੀਓ (Public Health Ontario) ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ। ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਓਨਟਾਰੀਓ, ਤੀਜੀਆਂ ਧਿਰਾਂ ਵੱਲੋਂ ਪੀ.ਐਚ.ਓ. (PHO) ਦਸਤਾਵੇਜ਼ਾਂ ਦੇ ਅਨੁਵਾਦ/ਤਬਦੀਲੀਆਂ/ਰੂਪਾਂਤਰ ਦੇ ਸਿੱਟੇ ਵਜੋਂ ਕਿਸੇ ਪਬਲਿਕੇਸ਼ਨ ਦੀ ਸਮੱਗਰੀ ਲਈ ਕੋਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੀ।

ਇਸ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਵਿਚਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ 6 ਮਈ, 2022 ਤੱਕ ਦੀ ਹੈ

CDS-0526 22/05

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ [peelregion.ca/coronavirus](https://peelregion.ca/coronavirus) ਤੇ ਜਾਓ

@regionofpeel

@peelregion.ca

@regionofpeel

**Region of Peel**  
working with you