

# ਨਾਵਲ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (COVID-19)

## ਸਵੈ-ਅਲਗਾਵ:

### ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ, ਘਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਅਤੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕਾਂ ਲਈ ਗਾਇਡ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਉਸ ਨਾਲ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹੋ ਜਿਸ ਨੂੰ ਵਾਇਰਸ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ 'ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ' ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਪੀਲ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਾਲ 905-799-7700 ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਕਿ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਹੋ।

#### ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਧੋਵੋ

- ਵਿਗਾੜਗ੍ਰਸਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਹਰੇਕ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ।
- ਜੇ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹਨ ਤਾਂ ਅਲਕੋਹਲ ਅਧਾਰਤ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਵਰਤੋ।



#### ਮਾਸਕ, ਦਸਤਾਨੇ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪਹਿਨੋ

- ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸੰਪਰਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਲਾਰ ਜਾਂ ਦੂਸਰੇ ਸਰੀਰਕ ਦ੍ਰਵਾਂ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਖੂਨ, ਪਸੀਨਾ, ਥੁੱਕ, ਉਲਟੀ, ਪਿਸ਼ਾਬ ਅਤੇ ਮਲ) ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਮਾਸਕ, ਦਸਤਾਨੇ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਆ (ਗੋਗਲਜ਼ ਜਾਂ ਫੇਸ ਸ਼ੀਲਡ) ਪਹਿਨੋ।



#### ਹਰੇਕ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮਾਸਕ ਅਤੇ ਦਸਤਾਨੇ ਸੁੱਟ ਦਿਓ

- ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਦਸਤਾਨਿਆਂ, ਮਾਸਕ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਉਤਾਰੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਲਾਸਟਿਕ ਬੈਗ ਨਾਲ ਲਾਇਨ ਕੀਤੀ ਗਈ ਕਚਰੇ ਦੀ ਟੋਕਰੀ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟੋ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਇੱਕੋ ਵਾਰੀ ਵਰਤੋ ਜਾਣ ਲਈ ਇਛਿੱਤ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਸਾਫ ਕਰੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਇੱਕ ਡਰੱਗ ਆਈਡੇਨਟੀਫੀਕੇਸ਼ਨ ਨੰਬਰ (ਡੀਆਈਐਨ-DIN) ਵਾਲੇ ਸਖਤ-ਸਤਹ ਲਈ ਪਰਵਾਨ ਕੀਤੇ ਗਏ ਕੀਟਾਨੁਸ਼ਕ ਦੇ ਨਾਲ ਰੇਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰੋ।
- ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਦਸਤਾਨੇ ਉਤਾਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਫਿਰ ਆਪਣਾ ਮਾਸਕ ਉਤਾਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਜਾਂ ਕੁਝ ਹੋਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ।



#### ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਮਹਿਮਾਨਾਂ ਦੀ ਸੰਖਿਆ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰੋ।

- ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਾ ਹੋਵੇ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ) ਮਿਲਣ ਜੁਲਣ ਵਾਲੇ ਨਾ ਬੁਲਾਓ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮਹਿਮਾਨਾਂ ਦਾ ਆਉਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਹਰ ਵੇਲੇ ਦੂਸਰਿਆਂ ਤੋਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਦੋ ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਰੀ ਰੱਖੋ।
- ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਵੱਧ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਕਮਜ਼ੋਰ ਇਮਿਊਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ, ਮੈਡੀਕਲ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕੇ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ) ਨੂੰ ਵਿਗਾੜਗ੍ਰਸਤ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖੋ।



## ਘਰ ਦੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ

- ਸਵੈ-ਅਲਗਾਵ ਹੇਠਾਂ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਬਰਤਨ, ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਗਲਾਸ, ਕੱਪ, ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਭਾਂਡੇ, ਬਿਸਤਰੇ ਜਾਂ ਦੂਸਰੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਸਤਾਂ ਨੂੰ ਨਿੱਘੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਸਾਬਣ ਜਾਂ ਡਿਟਰਜੈਂਟ ਨਾਲ ਧੋਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਸਾਬਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।
- ਡਿਸ਼ਵਾਸ਼ਰ ਅਤੇ ਵੈਸ਼ਿੰਗ ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਸਿਗਰੇਟਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਨਾ ਕਰੋ।



## ਸਾਫ

- ਆਪਣੇ ਘਰ ਨੂੰ ਘਰ ਸਾਫ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨਿਯਮਿਤ ਕਲੀਨਰਾਂ ਨਾਲ ਸਾਫ ਕਰੋ।
- ਛੂਹੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਟਾਇਲਟ, ਸਿੱਕ ਦੇ ਨਲਕੇ ਦੇ ਹੈਂਡਲ, ਦਰਵਾਜ਼ਿਆਂ ਦੀਆਂ ਨੋਬਾਂ ਅਤੇ ਬੈਂਡਸਾਇਡ ਟੇਬਲਾਂ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ ਨਿਯਮਿਤ ਰੂਪ ਨਾਲ ਸਾਫ ਕਰੋ।



## ਲੈਂਡਰੀ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਵੋ

- ਲੈਂਡਰੀ ਨੂੰ ਵੱਖਰਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਈ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੈਂਡਲ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਦਸਤਾਨੇ ਪਾਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।
- ਦਸਤਾਨੇ ਉਤਾਰਨ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ।



## ਕਚਰੇ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਵੇਲੇ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹੋ

- ਸਾਰਾ ਕਚਰਾ ਨਿਯਮਿਤ ਕੂੜੇ ਦਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਕਚਰੇ ਦੀਆਂ ਟੇਕਰੀਆਂ ਖਾਲੀ ਕਰਨ ਵੇਲੇ, ਵਰਤੇ ਹੋਏ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਨਾ ਛੂਹਣ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ। ਕਚਰੇ ਦੀ ਟੇਕਰੀ ਵਿੱਚ ਪਲਾਸਟਿਕ ਬੈਗ ਲਗਾਉਣਾ ਕਚਰੇ ਦੇ ਸੁੱਟਣ ਨੂੰ ਵਧ ਅਸਾਨ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।
- ਕਚਰੇ ਦੀ ਟੇਕਰੀ ਖਾਲੀ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਸਾਫ ਕਰੋ।



ਇਹ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਓਨਟੈਰਿਓ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦੇ ਨਾਲ ਅਨੁਕੂਲ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਸੀ। ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਓਨਟੈਰਿਓ ਤੀਸਰੇ ਧਿਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਪੀਐਚਓ (PHO) ਦੇ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ਾਂ ਦੇ ਅਨੁਵਾਦ/ਤਬਦੀਲੀਆਂ/ਅਨੁਕੂਲ ਬਣਾਏ ਜਾਣ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਦੀ ਸਮੱਗਰੀ ਲਈ ਕੋਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਨਹੀਂ ਮੰਨਦਾ ਹੈ।

[peelregion.ca/coronavirus](https://peelregion.ca/coronavirus) ਜਾਂ **905-799-7700**, ਕੈਲੇਡਨ **905-584-2216**  
ਤੇ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਾਲ ਅੱਪਡੇਟਿਡ ਰਹੋ

ਇਸ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਵਿਚਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ 23 ਜੂਨ, 2020 ਤੋਂ ਵਰਤਮਾਨ ਹੈ।