

## COVID-19 — ਤਿਆਰ ਰਹੋ

ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਮਸਲਿਆਂ 'ਤੇ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੈ, ਪਰ ਜੇਕਰ ਇੱਥੇ ਭਿਆਂਕਰ ਬਿਮਾਰੀ ਫੈਲਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਲੋਕ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਇਸ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹਿਣ।

### ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਤਿਆਰੀ ਰੱਖੋ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਕੋਈ ਮੈਂਬਰ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰੋਗੇ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਮਾਂ ਕੱਢ ਕੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ।

ਹੇਠ ਦੱਸੇ ਬਿੰਦੂਆਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ:

- ▶ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਸਮਾਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ
- ▶ ਸਮਾਂ ਰਹਿੰਦੇ ਇਹ ਧਿਆਨ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਹੜੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੈ ਆਓ। ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਪਰੀਸ਼ਕਿਰਪਸ਼ਨ ਨੂੰ ਰੀਨਿਊ ਜਾਂ ਰੀਫਿਲ ਕਰਾਉਣਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਵੀ ਕਰਵਾ ਕੇ ਰੱਖੋ।

ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ, ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਗੁਆਂਢੀਆਂ ਨਾਲ ਆਪਣੀਆਂ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਉੱਤੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਫੋਨ, ਈਮੇਲ ਜਾਂ ਟੈਕਸਟ ਰਾਹੀਂ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੀ ਖ਼ਬਰ ਰੱਖਣ ਲਈ ਇੱਕ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਸਥਾਪਿਤ ਕਰੋ।

### ਤਿਆਰ ਰਹੋ

ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਜੋ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਣ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਾ ਪਵੇ। ਕਰਿਆਨਾ ਖ਼ਰੀਦਦੇ ਸਮੇਂ ਕੁਝ ਵਸਤਾਂ ਵੱਧ ਖ਼ਰੀਦ ਲਵੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਦੁਕਾਨਦਾਰ 'ਤੇ ਘੱਟ ਬੋਝ ਪਵੇਗਾ, ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਪੈਣ ਵਾਲਾ ਵਿੱਤੀ ਬੋਝ ਵੀ ਘੱਟ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

### ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਜਮਾਂ ਰੱਖੋ:

- |  |   |  |
|--|---|--|
| ▶ ਸੁੱਕਾ ਪਾਸਤਾ ਅਤੇ ਚਾਵਲ।                        | ▶ ਸਾਬਣ  | ▶ ਪੇਪਰ ਟਾਵਲ  |
| ▶ ਪਾਸਤਾ ਸੌਸ                                    | ▶ ਅਲਕੋਹਲ ਅਧਾਰਿਤ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ   | ▶ ਪਲਾਸਟਿਕ ਗਾਰਬੇਜ ਬੈਗਸ (ਕੂੜਾ ਪਾਉਣ ਵਾਲੇ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਲਿਫ਼ਾਫ਼ੇ) |
| ▶ ਡੱਬਾਬੰਦ ਸੂਪ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਬੀਨਜ਼               | ▶ ਬੁਖ਼ਾਰ ਘਟਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ (ਬਾਲਗ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਏਸਟਾਮੀਨੋ ਫੋਨ ਜਾਂ ਇਬੂਪ੍ਰੋਫੇਨ) | ▶ ਭਾਂਡੇ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਸਾਬਣ                                 |
| ▶ ਪਾਲਤੂ ਪਸ਼ੂਆਂ ਦਾ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਵਸਤਾਂ | ▶ ਫੋਸੀਅਲ ਟਿਸ਼ੂ  | ▶ ਕੱਪੜੇ ਧੋਣ ਵਾਲਾ ਡਿਟਰਜੈਂਟ                                  |
| ▶ ਮਹਿਲਾ ਸਵੱਛਤਾ ਸਬੰਧੀ ਉਤਪਾਦ                     | ▶ ਟਾਇਲਟ ਪੇਪਰ  | ▶ ਘਰੇਲੂ ਬਲੀਚ   |
| ▶ ਬਰਮਾਮੀਟਰ                                     |   | ▶ ਘਰੇਲੂ ਸਫ਼ਾਈ ਦੇ ਉਤਪਾਦ                                     |
| ▶ ਡਾਈਪਰ  |   |  |

### ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹੋ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਫੈਲਾਓ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰੋ

- ▶ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 20 ਸਕਿੰਟਾਂ ਤੱਕ ਧੋਵੋ।
- ▶ ਆਪਣੀ ਕੂਹਣੀ ਜਾਂ ਬਾਂਹ ਵਿੱਚ ਛਿੱਕੋ ਜਾਂ ਖੰਘੋ।
- ▶ ਹੱਥ ਮਿਲਾਉਣ, ਜੱਫੀ ਪਾਉਣ ਜਾਂ ਚੁੰਮਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਹੱਥ ਹਿਲਾਓ ਜਾਂ ਕੂਹਣੀ ਮਿਲਾਓ।
- ▶ ਘੱਟ ਭੀੜ-ਭਾੜ ਵਾਲੇ ਘੰਟਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਖ਼ਰੀਦਦਾਰੀ ਕਰਕੇ ਜਾਂ ਵਾਹਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਖ਼ਤਰੇ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰੋ।
- ▶ ਜਿਹੜੇ ਲੋਕਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਬਿਮਾਰ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਘਰ ਰਹਿਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਲੱਛਣ ਸਮਾਪਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ।
- ▶ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਸਮਾਪਤ ਹੋਣ ਤੱਕ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰਹੋ। ਆਪਣੇ ਨਿੱਜੀ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਲੋਕਲ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਅਥਾਰਿਟੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦੇਣਗੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅੱਗੇ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ।

### ਜਾਣਕਾਰੀ ਰੱਖੋ

ਕੌਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ:

**1-833-784-4397**

[canada.ca/le-coronavirus](https://canada.ca/le-coronavirus)

