

COVID-19 – ਤਿਆਰ ਰਹੋ

ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ



ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦਾ ਕੋਈ ਮੈਂਬਰ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ COVID-19 ਆਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕੁਝ ਸਾਧਾਰਨ ਅਤੇ ਸਰਲ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਅਜਿਹੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੇ:

- ▶ (ਕੁਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਲਈ) ਜ਼ਰੂਰੀ ਵਸਤੂਆਂ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਜੋ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਾ ਜਾਣਾ ਪਵੇ। ਡਰ ਹੋਣ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖ਼ਰੀਦਦਾਰੀ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚੋ। 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।
- ▶ ਤੁਹਾਡੇ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕਿਸੇ ਬਿਮਾਰ ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਮੈਂਬਰ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਬਦਲਵੇਂ ਪਰਬੰਧ ਰੱਖੋ। ਉਦਾਹਰਨ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ: ਤੁਹਾਡੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਣ ਦੀ ਸੂਰਤ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਪਰਬੰਧ ਰੱਖੋ।
- ▶ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਸਰਿਤਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਪਰਬੰਧ ਰੱਖੋ।
- ▶ ਜੇਕਰ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਦਾਤਾ ਨਾਲ ਘਰ ਤੋਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਸੰਬੰਧੀ ਗੱਲ ਕਰੋ।
- ▶ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ COVID-19 ਆਮ ਹੋ ਗਿਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਭੀੜ-ਭਾੜ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਜਾਇਆ ਜਾਵੇ। ਉਦਾਹਰਨ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ: ਘੱਟ ਭੀੜ-ਭਾੜ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਪਬਲਿਕ ਟਰਾਂਸਪੋਰਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਖ਼ਰੀਦਦਾਰੀ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ।
- ▶ ਫਿਟਨੈੱਸ ਕਲੱਬ (ਜਿੰਮ) ਜਾਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਕਸਰਤ ਕਰੋ

ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ



- ▶ ਆਪਣੀ ਯੋਜਨਾ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ, ਦੋਸਤਾਂ-ਮਿੱਤਰਾਂ ਅਤੇ ਗੁਆਂਢੀਆਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝੀ ਕਰੋ।
- ▶ ਲੋੜ ਵੇਲੇ ਫ਼ੋਨ, ਈਮੇਲ ਜਾਂ ਟੈਕਸਟ ਰਾਹੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਖ਼ਬਰ ਲੈਣ ਲਈ ਬਡੀ ਸਿਸਟਮ ਸਥਾਪਿਤ ਕਰੋ।

ਸੁਚੇਤ ਰਹੋ



- ▶ COVID-19 ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ, ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਬਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ▶ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਸੂਤਰਾਂ ਤੋਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਪਬਲਿਕ ਸਿਹਤ ਏਜੰਸੀ, ਅਤੇ ਸੂਬਾਈ, ਖੇਤਰੀ ਅਤੇ ਨਗਰ ਨਿਗਮ ਦੀ ਪਬਲਿਕ ਸਿਹਤ ਅਥਾਰਟੀ।
- ▶ ਖ਼ਬਰਾਂ ਸੁਣਨ ਨਾਲ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।



ਖ਼ਰੀਦਦਾਰੀ ਦੀ ਸੂਚੀ

ਭੋਜਨ

- ਸੁੱਕਾ ਪਾਸਤਾ ਅਤੇ ਚਾਵਲ
- ਪਾਸਤਾ ਸੌਸ
- ਡੱਬਾਬੰਦ ਸੂਪ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਬੀਨਜ਼
- ਪਾਲਤੂ ਪਸ਼ੂਆਂ ਦਾ ਭੋਜਨ

ਸਾਫ਼ ਸਫ਼ਾਈ

- ਟਾਇਲਟ ਪੇਪਰ
- ਮਹਿਲਾ ਸਵੱਛਤਾ ਸੰਬੰਧੀ ਉਤਪਾਦ
- ਡਾਈਪਰ
- ਫੇਸੀਅਲ ਟਿਸ਼ੂ
- ਸਾਬਣ
- ਅਲਕੋਹਲ ਅਧਾਰਿਤ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ

ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ

- ਥਰਮਾਮੀਟਰ
- ਬੁਖਾਰ ਘਟਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ (ਬਾਲਗ਼ਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਏਸਟਾਮੀਨੋ ਫੋਨ ਜਾਂ ਇਬੂ ਪਰੋਫੋਨ)

ਸਫ਼ਾਈ

- ਪੇਪਰ ਟਾਵਲ
- ਪਲਾਸਟਿਕ ਗਾਰਬੇਜ ਬੈਗਸ (ਕੂੜਾ ਪਾਉਣ ਲਈ ਪਲਾਸਟਿਕ ਵਾਲੇ ਲਿਫ਼ਾਫ਼ੇ)
- ਭਾਂਡੇ ਧੋਣ ਵਾਲਾ ਸਾਬਣ
- ਕੱਪੜੇ ਧੋਣ ਵਾਲਾ ਸਾਬਣ
- ਘਰੇਲੂ ਬਲੀਚ
- ਘਰੇਲੂ ਸਫ਼ਾਈ ਦੇ ਉਤਪਾਦ

ਕੌਰੋਨਾ ਵਾਇਰਸ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ:

1-833-784-4397

@canada.ca/le-coronavirus