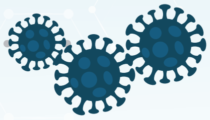
ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਬਿਮਾਰੀ (COVID-19)

ਵਧੇਰੇ ਖਤਰੇ ਅਧੀਨ ਲੋਕ ਅਤੇ COVID-19

ਹਾਲਾਂਕਿ ਬਿਮਾਰੀ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਕੁਝ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਨਾਗਰਿਕਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਿਹਤ, ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਆਰਥਿਕ ਹਾਲਾਤਾਂ ਕਾਰਨ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਣ ਦਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਗੰਭੀਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ COVID-19 ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਇਸ ਦੇ ਫੈਲਾਅ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਸੰਸਥਾਵਾਂ, ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭੂਮਿਕਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਸੌਖੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਕੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਉਹ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਵੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖ ਸਕਣ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਣ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿਓ ਕਿ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਲੱਛਣ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਕਿੱਥੋਂ ਮਦਦ ਲੈਣੀ ਹੈ ਅਤੇ COVID-19 ਤੋਂ ਉੱਭਰ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨੀ ਹੈ।



ਵਧੇਰੇ ਖਤਰੇ ਅਧੀਨ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਲੋਕ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

ਕੋਈ ਵੀ ਐਸਾ ਵਿਅਕਤੀ ਜੋ:

- ਬਜ਼ੁਰਗ ਹੈ
- ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ (ਜਿਵੇਂ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪਰੈੱਸ਼ਰ, ਸ਼ੂਗਰ, ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ, ਕੈਂਸਰ) ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਹੈ
- ਕਿਸੇ ਮੈਡੀਕਲ ਹਾਲਤ ਜਾਂ ਇਲਾਜ (ਜਿਵੇਂ ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ) ਕਰਕੇ ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਰੋਗ-ਪ੍ਰਤਿਰੋਧ ਸਮਰੱਥਾ ਘੱਟ ਹੈ

ਜਿਸ ਕਿਸੇ ਲਈ:

- ਪੜ੍ਹਨਾ, ਬੋਲਣਾ, ਸਮਝਣਾ ਜਾਂ ਸੰਵਾਦ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੈ
- ਡਾਕਟਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਸਲਾਹ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ
- ਬਚਾਓ ਸਬੰਧੀ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਹੱਥ ਧੋਣਾ ਅਤੇ ਖੰਘਣ ਅਤੇ ਛਿੱਕਣ ਵੇਲੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਢਕਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ
- ਜਿਸ ਦੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਡਾਕਟਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਚੱਲ ਰਹੀ ਹੈ ਜਾਂ ਜਿਸ ਨੂੰ ਖ਼ਾਸ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ
- ਨਿਰੰਤਰ ਨਿਗਰਾਨੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜਾਂ ਇਕੱਲੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਸਹਿਯੋਗ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ
- ਆਵਾਜਾਈ ਦਾ ਸਾਧਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੈ
- ਆਰਥਿਕ ਤੰਗੀ ਹੈ
- ਅਸਥਿਰ ਰੋਜ਼ਗਾਰ ਜਾਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਹੈ
- ਸਮਾਜਿਕ ਜਾਂ ਭੂਗੋਲਿਕ ਇਕੱਲਤਾ ਜਿਵੇਂ ਦੂਰ ਸਥਿਤ ਅਤੇ ਅਲੱਗ ਭਾਈਚਾਰਾ
- ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ, ਨਾਕਾਫ਼ੀ, ਜਾਂ ਨਾ ਰਹਿਣਯੋਗ ਘਰੇਲੂ ਹਾਲਾਤ

COVID-19 ਦੇ ਪ੍ਰਕੋਪ ਦੌਰਾਨ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਵਧੇਰੇ ਖਤਰੇ ਅਧੀਨ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਸਹਿਯੋਗ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:

ਤੱਥਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢੋ:

- **canada.ca/coronavirus** 'ਤੇ ਜਾ ਕੇ COVID-19 ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ
- ਆਪਣੇ ਗਲੀ, ਮੁਹੱਲੇ ਵਿਚਲੇ ਮੌਜੂਦਾ ਹਾਲਾਤਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕ ਰਹੋ
- COVID-19 ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਪੂਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਸਾਧਨ ਅਤੇ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਥਾਨਕ, ਰਾਜ, ਇਲਾਕੇ ਦੇ ਖੇਤਰੀ ਸਿਹਤ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ

ਤਿਆਰੀ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢੋ:

- ਆਪਣੇ ਕੰਮ-ਕਾਜ ਨੂੰ ਨਿਰੰਤਰ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਲਈ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ
- ਸੰਭਾਵਿਤ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਲਈ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ
- ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਲਈ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ
- ਸਰੋਤਾਂ ਅਤੇ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਨ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰੋ
- ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ, ਵਲੰਟੀਅਰਾਂ ਅਤੇ ਗਾਹਕਾਂ ਦੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹੋ
- ਰੋਜ਼ਮੱਰਾ ਦੀਆਂ ਅਤੇ **ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਮਾਨ** ਨੂੰ ਜਮਾਂ ਕਰਕੇ ਰੱਖੋ
- ਪਨਾਹ ਗਾਹਾਂ ਅਤੇ ਜਨਤਕ ਥਾਵਾਂ ਸਬੰਧੀ ਜਗ੍ਹਾ ਦੀ ਘਾਟ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹੋ

Agence de la santé publique du Canada
Public Health Agency of Canada
Canada

COVID-19 ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖਿਅਤ ਕਰੋ:

- ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਹੱਥ ਧੋਣਾ ਜਾਂ ਅਲਕੋਹਲ-ਅਧਾਰਿਤ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ
- ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਅਤੇ ਖਾਂਸੀ ਸਬੰਧੀ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਵਸਤਾਂ (ਜਿਵੇਂ, ਅਲਕੋਹਲ-ਅਧਾਰਿਤ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ, ਸਾਬਣ, ਪੇਪਰ ਟਾਵਲ, ਟਿਸ਼ੂ, ਕੂੜਾਦਾਨ) ਤੱਕ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣਾ
- ਅਕਸਰ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਥਾਨ, ਸਤਹਾਂ ਅਤੇ ਵਸਤੂਆਂ (ਰਸੋਈ, ਆਸਾਂਝੀ ਵਰਤੋਂ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰ, ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਵਾਲੀ ਜਗਹ੍ਹਾ, ਡੈਸਕ, ਸੌਣ ਲਈ ਸਾਂਝੀ ਜਗਹ੍ਹਾ, ਦਰਵਾਜ਼ਿਆਂ ਦੇ ਹੈਂਡਲ ਅਤੇ ਟੂਟੀ) ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ
- ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ 'ਤੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ
- ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਵਸਤੂਆਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਬਚਣਾ
- ਕਿਸੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਜਾਂ ਗਾਹਕ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਲੱਛਣ ਪੈਦਾ ਹੋਣ 'ਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣਾ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨਾ ਕਿ ਭੀੜ-ਭਾੜ ਵਾਲੀ ਜਗਹ੍ਹਾ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ **ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ** ਸਾਂਭ-ਸੰਭਾਲ ਕਰਨੀ ਹੈ (ਜੇ ਉਪਲਬਧ ਹੋਵੇ, ਵੱਖਰੇ ਬਾਥਰੂਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਮੇਤ)

COVID-19 ਦੌਰਾਨ ਵਧੇਰੇ ਖਤਰੇ ਅਧੀਨ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਹਿਯੋਗ ਦੇਣ ਲਈ ਸੁਝਾਅ

- ਜਨਤਾ ਦੁਆਰਾ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬੋਲੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਹੱਥ ਧੋਣ ਅਤੇ ਖਾਂਸੀ ਨੂੰ ਆਉਣ ਵੇਲੇ ਪਰਦਾ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸਪਸ਼ਟ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦਿਓ
  - ਸੰਖੇਪ ਸੁਨੇਹਿਆਂ ਰਾਹੀਂ ਇਹ ਦੱਸਣਾ ਕਿ ਉਹ ਕਿਹੜੇ ਕਦਮ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹਨ
  - ਵੱਡੇ ਅੱਖਰ ਅਤੇ ਤਸਵੀਰਾਂ ਆਦਿ
  - ਸਮਝਣ ਯੋਗ ਹਿਦਾਇਤਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਬਰੇਲ, ਚਿੱਤਰ); ਅਤੇ
  - ਸਮੂਹਿਕ ਥਾਵਾਂ: ਸਿੰਕ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕ, ਪਰਵੇਸ਼ ਦੁਆਰ, ਅੰਦਰੂਨੀ ਖੇਤਰ, ਰੈਸਟ ਰੂਮ, ਸੌਣ ਵਾਲੀ ਥਾਂ, ਮਨੋਰੰਜਨ ਦੇ ਖੇਤਰ, ਵੇਟਿੰਗ ਰੂਮ ਵਿਖੇ ਚਿੰਨਹ੍ਹ ਲਗਾਉਣੇ
- ਸਹਾਇਕ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਜਿਵੇਂ ਪਬਲਿਕ ਟਰਾਂਸਪੋਰਟ ਵਰਤਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਵਲੰਟੀਅਰ ਡਰਾਈਵਰ ਅਤੇ ਵਿੱਤੀ ਛੋਟ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਟੈਕਸੀਆਂ ਨੂੰ ਵਰਤਣਾ
  - ਵਿਕਲਪਿਕ ਸੰਪਰਕ ਸਾਧਨਾ ਜਾਂ "ਬੱਡੀ" ਸਿਸਟਮ ਸਥਾਪਿਤ ਕਰਨਾ
  - ਅਜਿਹੀਆਂ ਪਾਲਿਸੀਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕਰਨਾ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਦਿਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਬਿਮਾਰ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਪਨਾਹ ਗਾਹਾਂ ਵਿੱਚ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ
  - ਜੇ ਹੋ ਸਕੇ, ਉਨਹ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਧੀਆ ਭੋਜਨ, ਪੀਣ ਦੇ ਪਦਾਰਥ ਅਤੇ ਜ਼ਰੂਰਤ ਦਾ ਸਮਾਨ ਦੇਣਾ
  - ਬਿਮਾਰ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਰੱਖਣ ਲਈ ਯਾਦ ਕਰਵਾਉਣਾ
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ COVID-19 ਤੋਂ ਪੀੜ੍ਹਿਤ ਹੈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਲੋਕਲ **ਪਬਲਿਕ ਸਿਹਤ ਅਥਾਰਿਟੀ** ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ

ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ COVID-19 ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਆਪਣਾ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ,

Canada.ca/le-coronavirus
'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ
1-833-784-4397