

ਕੋਵਿਡ-19

ਨੋਵਲਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ

ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਤੱਥਸ਼ੀਟ

Manitoba 

ਬਿਨਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਵਾਲੇ ਵਾਪਸ ਪਰਤ ਰਹੇ ਯਾਤਰੀਆਂ ਅਤੇ ਪੀੜਤ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਇਕਾਂਤਵਾਸ (ਕੁਆਰੰਟੀਨ)

ਕੋਵਿਡ-19 ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਕਿਸਮ ਦਾ ਵਾਇਰਸ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸ ਸਮੇਂ ਇਸ ਲਈ ਕੋਈ ਟੀਕਾ ਜਾਂ ਇਲਾਜ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਬਹੁਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹਲਕੇ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇਹ ਵਾਇਰਸ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਮੌਤ ਦਾ ਕਾਰਨ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੋਵਿਡ-19 ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਲੱਛਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਵੀ ਫੈਲ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਹੀ ਕਈਆਂ ਨੂੰ ਸੰਕਰਮਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਾਰਨ ਕਰਕੇ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਯਾਤਰਾ ਕੀਤੀ ਹੈ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਪੀੜਤ ਦੇ ਨੇੜਲੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਖੁਦ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖਣ (ਜਿਸ ਨੂੰ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਅਲੱਗ ਰੱਖਣਾ ਖੁਦ ਨੂੰ, ਆਪਣੇ ਪਿਆਰਿਆਂ ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਢੰਗ ਹੈ।

ਕਿਸ ਨੂੰ ਅਤੇ ਕਿੰਨੇ ਚਿਰ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖਣ (ਕੁਆਰੰਟੀਨ) ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ?

- **ਯਾਤਰੀ**— ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਯਾਤਰਾ ਕਰਕੇ ਵਾਪਸ ਪਰਤੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਸੀਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ ਹੋਵੋ। ਓਨਟਾਰੀਓ (ਟੇਰੇਸ ਬੇ ਦੇ ਪੂਰਬ), ਕਿਊਬੇਕ ਅਤੇ ਐਟਲਾਂਟਿਕ ਪ੍ਰਾਂਤ ਤੋਂ ਮੈਨੀਟੋਬਾ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਅਤੇ ਘਰੇਲੂ ਯਾਤਰੀਆਂ ਨੂੰ ਮੈਨੀਟੋਬਾ ਪਹੁੰਚਣ 'ਤੇ ਖੁਦ ਨੂੰ 14 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਕੁਆਰੰਟੀਨ (ਖੁਦ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖਣਾ) ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ (ਫੈਡਰਲ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਐਕਟ ਅਤੇ ਸੂਬਾਈ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਦੇ ਆਦੇਸ਼ਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ)। **ਨੋਟ:** ਸੰਘੀ ਅਤੇ ਸੂਬਾਈ ਯਾਤਰਾ ਪਾਬੰਦੀਆਂ ਬਦਲਾਅ ਅਧੀਨ ਹਨ; ਨਵੀਨਤਮ ਜਾਣਕਾਰੀ (ਛੋਟ ਸਮੇਤ) ਕ੍ਰਮਵਾਰ www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/2019-novel-coronavirus-infection/latest-travel-health-advice.html ਅਤੇ www.manitoba.ca/covid19/soe.html, 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।
- **ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ** - ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੋਲ ਕਿਸੇ ਬਿਮਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਨੇੜਲੇ ਸੰਪਰਕ (ਦੋ ਮੀਟਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅਤੇ 15 ਮਿੰਟਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ) ਕਰਕੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਛਲੇ ਗਿਆਤ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 14 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਖੁਦ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖਣ (ਕੁਆਰੰਟੀਨ) ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਅਧਿਕਾਰੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੇਗਾ।
- **ਯਾਤਰਾ ਤੋਂ ਪਰਤੇ ਕਾਰਨ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਰਹੇ ਕਿਸੇ ਘਰੇਲੂ ਮੈਂਬਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ** - ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਛੋਟ ਨਹੀਂ ਮਿਲੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਾਪਸੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਿਛਲੇ 14 ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਨੇੜਲਾ ਸੰਪਰਕ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਖੁਦ ਨੂੰ

ਕੋਵਿਡ-19 - ਬਿਨਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਵਾਲੇ ਵਾਪਸ ਪਰਤ ਰਹੇ ਯਾਤਰੀਆਂ ਅਤੇ ਪੀੜਤ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਇਕਾਂਤਵਾਸ (ਕੁਆਰੰਟੀਨ)

ਅਗਸਤ 2020

ਅਲੱਗ ਰੱਖਣ (ਕੁਆਰੰਟੀਨ) ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰੇਲੂ ਸੰਪਰਕ ਮੈਂਬਰ ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖਣ (ਕੁਆਰੰਟੀਨ) ਦੀ ਮਿਆਦ ਪੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਲੈਂਦਾ।

ਖੁਦ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖਣਾ (ਕੁਆਰੰਟੀਨ) ਕੀ ਹੈ?

ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਉਹ ਸੰਭਾਵਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਇਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਖੁਦ ਨੂੰ ਅਲੱਗਰੱਖਣ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਨ ਲਈ "ਕੁਆਰੰਟੀਨ" ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਖੁਦ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖਣਾ (ਕੁਆਰੰਟੀਨ), ਆਪਣੇ ਘਰ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਦੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰੀ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਘਰ ਵਿੱਚ ਅਲੱਗ ਰਹਿਣਾ ਅਤੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ (ਘਰੇਲੂ ਮੈਂਬਰਾਂ ਸਮੇਤ ਜਿਹਨਾਂ ਦਾ ਕੋਵਿਡ-19 ਨਾਲ ਸੰਭਾਵਤ ਸੰਪਰਕ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਹੈ) ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਆਪਣੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰ ਅਤੇ ਬਾਹਰੀ ਸੰਪਤੀ ਤੱਕ ਸੀਮਤ ਕਰਨਾ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੋਢੇ ਜਾਂ ਬਹੁ-ਨਿਵਾਸ ਕੰਪਲੈਕਸ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਸੂਇਟ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਨਿੱਜੀ ਬਾਲਕੋਨੀ ਦੀ ਉਦੋਂ ਹੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਗੁਆਢੀ ਦੀ ਬਾਲਕੋਨੀ ਦੇ ਮੀਟਰ (ਛੇ ਫੁੱਟ) ਦੀ ਦੂਰੀ 'ਤੇ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਜਾਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਡਾਕਟਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡਾ ਇਕਾਂਤਵਸ ਸਮਾਂ ਖਤਮ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ, ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਕੰਮ, ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਹੋਰ ਜਨਤਕ ਥਾਵਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ, ਸਟੋਰ ਅਤੇ ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ, ਗਿਰਜਾਘਰ) 'ਤੇ ਨਾ ਜਾਓ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਯਾਤਰਾ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਮੈਂਬਰ ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਬਿੰਨਾ ਕਿਸੇ ਪਾਬੰਦੀ ਦੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖ (ਕੁਆਰੰਟੀਨ) ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਘਰ ਦੇ ਇਕੱਲੇ ਮੈਂਬਰ ਹੋ, ਜਾਂ ਸਿਰਫ ਤੁਸੀਂ ਹੀ ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਘਰ ਦੇ ਬਾਕੀ ਮੈਂਬਰਾਂ ਤੋਂ ਅਲੱਗਕਰਨ (ਕੁਆਰੰਟੀਨ) ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋਏ, ਆਪਣੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਦੂਜੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਤੋਂ ਵੱਖਰੀ ਮੰਜ਼ਿਲ 'ਤੇ ਰਹੋ। ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਵੱਖਰਾ ਬਾਥਰੂਮ ਵਰਤੋ। ਜੇ ਬਾਥਰੂਮ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਸਾਫ਼/ਕੀਟਾਫੂ-ਮੁਕਤ ਕਰਦੇ ਰਹੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕਮਰੇ ਜਾਂ ਮੰਜ਼ਿਲ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਡਾਕਟਰੀ ਮਾਸਕ ਪਾਓ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਦੂਜੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਤੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਦੋ ਮੀਟਰ (ਛੇ ਫੁੱਟ) ਦੀ ਦੂਰੀ 'ਤੇ ਰਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਵੀ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਮਹਿਮਾਨ ਨਹੀਂ ਆਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਘਰ ਦੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ 'ਤੇ ਕਰਿਆਨਾ ਅਤੇ ਸਪਲਾਈ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੋ। ਜੇ ਘਰ ਦਾ ਕੋਈ ਮੈਂਬਰ ਬਿਮਾਰ ਹੈ, ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹੈ, ਜਾਂ ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਨਿਯਮਿਤ ਆਉਂਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕਰੋ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਆਉਣ ਨੂੰ ਰੋਕੋ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਘਰ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਾਮੇ, ਕਿੱਤਾਮੁਖੀ ਥੈਰੇਪਿਸਟ, ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰਾਪਿਸਟ, ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕਰ, ਆਦਿ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਉਹ ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰੇ ਕਰਨਗੇ ਕਿ ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਦੇਖਭਾਲ ਕਿਵੇਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ।

ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਸਵੈ-ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਿਵੇਂ ਕਰਾਂ?

ਜਿਹੜਾ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਇਕਾਂਤਵਸ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਰਿਹਾ ਹੈ ਉਸਨੂੰ ਨਵੇਂ ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਗੰਭੀਰ ਲੱਛਣਾਂ ਲਈ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ:

- ਕਿਸੇ ਵੀ ਨਵੇਂ ਲੱਛਣ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨਾ, ਜਿਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਬੁਖਾਰ, ਖੰਘ, ਸਿਰ ਦਰਦ, ਨੱਕ ਵਗਣਾ, ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਖਰਾਸ਼, ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨਾ ਜਾਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਪੂਰੀ ਸੂਚੀ ਲਈ, www.manitoba.ca/covid19/about/index.html 'ਤੇ

ਕੋਵਿਡ-19 - ਬਿਨਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਵਾਲੇ ਵਾਪਸ ਪਰਤ ਰਹੇ ਯਾਤਰੀਆਂ ਅਤੇ ਪੀੜਤ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਇਕਾਂਤਵਸ (ਕੁਆਰੰਟੀਨ)

ਅਗਸਤ 2020

ਜਾਓ।

- ਮੌਖਿਕ (ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਰੱਖੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ) ਡਿਜੀਟਲ ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਨੂੰ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਦੋ ਵਾਰ (ਸਵੇਰ ਅਤੇ ਰਾਤ) ਚੈੱਕ ਕਰੋ। ਤਾਪਮਾਨ ਸਹੀ ਵੇਖਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਤਾਪਮਾਨ ਚੈੱਕ ਕਰਨ ਤੋਂ 30 ਮਿੰਟ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾ ਕੁਝ ਖਾਓ-ਪੀਓ, ਨਾ ਸਿਗਰਟ ਪੀਓ ਜਾਂ ਗਮ ਚਬਾਓ। ਐਸੀਟਾਮਿਨੋਫਿਨ (ਟਾਇਲੇਨੋਲ®) ਜਾਂ ਬਰੁਫੇਨ (ਐਡਵਿਲ®) ਲੈਣ ਤੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਚਾਰ ਘੰਟੇ ਤੱਕ ਉਡੀਕ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ, ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ 14 ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਮਿਆਦ ਦੌਰਾਨ ਕੋਈ ਹੋਰ ਲੱਛਣ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰਨ ਲਈ [ਤਾਪਮਾਨ ਸਵੈ-ਨਿਗਰਾਨੀ ਫਾਰਮ](#) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਜੇ ਮੇਰੇ ਵਿੱਚ ਲੱਛਣ ਆਉਣ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਕਾਲਮ A ਵਿੱਚ ਸੂਚੀਬੱਧ ਕੋਈ ਇੱਕ ਲੱਛਣ ਜਾਂ ਕਾਲਮ B ਵਿੱਚ ਸੂਚੀਬੱਧ (ਹੇਠਾਂ ਸਾਰਣੀ ਦੇਖੋ) ਦੇ ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਲੱਛਣ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਹਲਕੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਇਕਾਤਵਾਸ ਵਿੱਚ ਚਲੇ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਲਦੀ ਤੋਂ ਜਲਦੀ ਕੋਵਿਡ-19 ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਹੋਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਵੀ ਇਹ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਦਾ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਓ। ਟੈਸਟ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਿੱਥੇ ਕਰਵਾਉਣਾ ਹੈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ Health Links--Info Santé (204-788-8200 ਜਾਂ 1-888-315-9257) ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ।

A	B
ਬੁਖਾਰ/ ਠੰਢ ਲੱਗਣਾ	ਵੱਗਦਾ ਨੱਕ
ਖੰਘ	ਮਾਂਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ
ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਖਰਾਸ਼/ ਗਲਾ ਬੈਠਣਾ	ਥਕਾਨ
ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ	ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਗੁਲਾਬੀਪਣ (ਕੰਨਜਕਟਿਵਾਇਟਿਸ)
ਸਵਾਦ ਜਾਂ ਖੁਸ਼ਬੂ ਦਾ ਪਤਾ ਨਾ ਲੱਗਣਾ	ਸਿਰ ਦਰਦ
24 ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਤਾਂ ਉਲਟੀਆਂ ਅਤੇ ਦਸਤ	ਅਗਿਆਤ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਧੱਫੜ ਹੋਣਾ
	ਜੇ ਨਿਆਣਾ ਹੈ ਤਾਂ ਪੂਰੀ ਖੁਰਾਕ ਨਾ ਮਿਲਣਾ
	ਮਤਲੀ ਜਾਂ ਭੁੱਖ ਨਾ ਲੱਗਣਾ

ਜੇ ਕਿਸੇ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਗੰਭੀਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ, ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ, ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨਾ), ਤਾਂ 911 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਤੁਰੰਤ ਦੇਖਭਾਲ ਜਾਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗ ਵਿੱਚ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਓ।

ਮੇਰਾ ਕੋਵਿਡ-19 ਦਾ ਟੈਸਟ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਕਿੱਥੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਕੋਵਿਡ-19 - ਬਿਨਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਵਾਲੇ ਵਾਪਸ ਪਰਤ ਰਹੇ ਯਾਤਰੀਆਂ ਅਤੇ ਪੀੜਤ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਇਕਾਤਵਾਸ (ਕੁਆਰੰਟੀਨ)

ਅਗਸਤ 2020

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਅਧਿਕਾਰੀ ਤੁਰੰਤ ਸਿੱਧਾ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਗੇ। ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਨਤੀਜੇ, ਐਨਲਾਈਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ <https://sharedhealthmb.ca/covid19/test-results/> 'ਤੇ ਦੇਖੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪ੍ਰਯੋਗਸ਼ਾਲਾ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ 24 ਤੋਂ 48 ਘੰਟੇ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਮੈਨੀਟੋਬਾ ਸਿਹਤ ਪਰਿਵਾਰ ਰਜਿਸਟ੍ਰੇਸ਼ਨ ਕਾਰਡ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਮੈਨੀਟੋਬਾ ਦੇ ਵਸਨੀਕ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਟੈਸਟ ਨਤੀਜੇ ਨਹੀਂ ਦੇਖ ਪਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ Health Links--Info Santé 'ਤੇ ਕੋਵਿਡ ਲਾਈਨ ਲਈ 204-788-8200 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ 1-888-315-9257 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਹੋਰ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਹਾਲਾਂਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਹਾਲੇ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਇਕਾਂਤਵਾਸ (ਕੁਆਰੰਟੀਨ) ਮਿਆਦ ਦੌਰਾਨ ਲੱਛਣ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਫੈਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਲਈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਵਿੱਚ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ (ਘਰੇਲੂ ਮੈਂਬਰਾਂ ਸਮੇਤ ਜਿਹਨਾਂ ਦਾ ਕੋਵਿਡ-19 ਨਾਲ ਸੰਭਾਵਤ ਸੰਪਰਕ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਹੈ)। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਸਾਫ਼ ਰੱਖਣਾ

ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 15 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਧੋਵੋ ਜਾਂ ਅਲਕੋਹਲ ਅਧਾਰਤ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 60 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਅਲਕੋਹਲ ਹੋਵੇ:

- ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ (ਦੂਜਿਆਂ ਲਈ ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ)
- ਭੋਜਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ
- ਟਾਇਲਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ
- ਸਾਂਝੀਆਂ ਘਰੇਲੂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਰਤਨ, ਤੌਲੀਏ, ਆਦਿ)
- ਫੇਸ ਮਾਸਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ
- ਕੂੜੇ ਦਾ ਨਿਪਟਾਣ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇੱਕ ਟਿਸ਼ੂ) ਜਾਂ ਦੂਸ਼ਿਤ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਵੀ ਹੱਥ ਗੰਦੇ ਲੱਗਣ

ਆਪਣੀਆਂ ਖੰਘਾਂ ਅਤੇ ਛਿੱਕਾਂ ਨੂੰ ਕਵਰ ਕਰਨਾ

- ਆਪਣੀ ਸਲੀਵ ਜਾਂ ਟਿਸ਼ੂ ਵਿੱਚ ਖੰਘੇ ਜਾਂ ਛਿੱਕ ਮਾਰੋ।
- ਵਰਤੋਂ ਹੋਏ ਟਿਸ਼ੂ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਕੂੜੇਦਾਨ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟ ਦਿਓ ਅਤੇ ਤੁਰੰਤ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ, ਜਾਂ ਅਲਕੋਹਲ-ਅਧਾਰਤ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਘਰੇਲੂ ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ

- ਬਰਤਨ, ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਗਲਾਸ, ਕੱਪ, ਭੋਜਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬਰਤਨ, ਤੌਲੀਏ, ਬਿਸਤਰੇ ਜਾਂ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਨਾ ਕਰੋ।

ਕੋਵਿਡ-19 - ਬਿਨਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਵਾਲੇ ਵਾਪਸ ਪਰਤ ਰਹੇ ਯਾਤਰੀਆਂ ਅਤੇ ਪੀੜਤ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਇਕਾਂਤਵਾਸ (ਕੁਆਰੰਟੀਨ)

- ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਪਾਈਆਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਜਾਂ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਨਾ ਕਰੋ।

ਆਪਣੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਰੱਖਣਾ

- ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਰਤੋਂ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰਾਂ (ਪਖਾਨੇ, ਟੂਟੀਆਂ, ਲਾਈਟ ਸਵਿੱਚ, ਡੋਰਨੋਬਸ, ਟੀਵੀ, ਫੋਨ, ਇਲੈਕਟ੍ਰਾਨਿਕਸ ਅਤੇ ਟੀਵੀ ਰਿਮੋਟ) ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਦੋ ਵਾਰ ਜਾਂ ਜ਼ਰੂਰਤ ਮੁਤਾਬਕ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਕੀਟਾਣੂ ਮੁਕਤ ਕਰੋ।
- ਸਟੋਰ ਤੋਂ ਖਰੀਦੇ ਕੀਟਾਣੂਨਾਸ਼ਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਜੇ ਉਪਲਬਧ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਘੁਲਿਆ ਬਲੀਚ ਘੋਲ (ਹਰ ਇੱਕ ਲੀਟਰ ਪਾਣੀ ਲਈ 20 ml [ਚਾਰ ਚਮਚੇ] ਬਲੀਚ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਰਗੜ੍ਹਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਤ੍ਹਾ ਨੂੰ ਇਕ ਮਿੰਟ ਲਈ ਗਿੱਲਾ ਰਹਿਣ ਦਿਓ।
- ਡਿਸਵਾਸਰ ਜਾਂ ਵਾਸ਼ਿੰਗ ਮਸ਼ੀਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਵਧੀਆ ਹਵਾਦਾਰੀ ਹੈ

- ਜੇ ਮੌਸਮ ਵਧੀਆ ਹੈ ਤਾਂ ਖਿੜਕੀਆਂ ਖੋਲ੍ਹ ਦਿਓ।

ਕੋਵਿਡ-19 ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ:

ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ:

- Health Links -- Info Santé ਨੂੰ 204-788-8200 ਜਾਂ 1-888-315-9257 'ਤੇ

ਜਾਂ ਇੱਥੇ ਜਾਓ:

- ਜੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕੋਵਿਡ-19 ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ www.manitoba.ca/covid19/resources/index.html#factsheets
- ਮੈਨੀਟੋਬਾ ਸਰਕਾਰ ਦੀ ਕੋਵਿਡ-19 ਵੈਬਸਾਈਟ www.manitoba.ca/covid19/
- ਕੈਨੇਡਾ ਸਰਕਾਰ ਦੀ ਕੋਵਿਡ-19 ਵੈਬਸਾਈਟ www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/coronavirus-disease-covid-19.html

ਕੋਵਿਡ-19 – ਬਿਨਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਵਾਲੇ ਵਾਪਸ ਪਰਤ ਰਹੇ ਯਾਤਰੀਆਂ ਅਤੇ ਪੀੜਤ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਇਕਾਂਤਵਾਸ (ਕੁਆਰੰਟੀਨ)

ਅਗਸਤ 2020