

ਨੋਵਲ ਕੋਰੋਨਾਵਾਈਰਸ (COVID-19): ਇਕਾਂਤਵਾਸ

ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ - ਤੱਥਸ਼ੀਟ

ਦਸੰਬਰ 2019 ਵਿੱਚ, ਚੀਨ ਦੇ ਵੁਹਾਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਨੋਵਲ (ਨਵੇਂ) ਕੋਰੋਨਾਵਾਈਰਸ (COVID-19) ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕੀਤੀ ਗਈ। ਚੀਨ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਕੈਨੇਡਾ ਅਤੇ ਅਮਰੀਕਾ ਵਿੱਚ ਵੀ COVID-19 ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਵਧਣ ਕਰਕੇ, ਹਾਲਾਤ ਗੰਭੀਰ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ।

ਇਹ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਬੀਮਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸਿੱਧੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਕਰਕੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਹਾਲ ਦੀਆਂ ਯਾਤਰਾਵਾਂ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ COVID-19 ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ ਗਏ ਹੋਵੋ। ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਹਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿ

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਖ ਕਰ ਕੇ ਇਕਾਂਤ ਵਿੱਚ ਚਲੇ ਜਾਓ ਅਤੇ 14 ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਲੱਛਣਾਂ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ।

ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਤੋਂ ਕੀ ਮਤਲਬ ਹੈ?

ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਜਾਂ ਇਕੱਠਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਨਾ ਹੋਵੋ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਨੇੜਲੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੰਮ, ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ, ਜਨਤਕ ਆਵਾਜਾਈ (ਹਵਾਈ ਜਹਾਜ਼/ਬਸ/ਟੈਕਸੀ/ਕਾਰਪੂਲ), ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਸਹੂਲਤਾਂ, ਧਾਰਮਿਕ ਸਥਾਨ (ਗਿਰਜਾ ਘਰ), ਕਰਿਆਨਾ ਸਟੋਰ ਜਾਂ ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ, ਸ਼ਾਪਿੰਗ ਮਾਲ, ਖੇਡ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ, ਸਮਾਰੋਹ ਅਤੇ ਜਨਮਦਿਨ ਦੀਆਂ ਪਾਰਟੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਜਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਯਾਤਰਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤੇ ਇਲਾਵਾ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਸੀਮਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੋ ਜਿੱਥੇ ਬਾਕੀ ਲੋਕ ਠੀਕ ਹਨ, ਤਾਂ ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚੋ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕਰਿਆਨਾ ਅਤੇ ਸਪਲਾਈ ਲਈ ਦੋਸਤਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਲਵੋ ਜਾਂ ਡਿਲਿਵਰੀ

ਜਾਂ ਪਿਕ-ਅਪ ਸੇਵਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ, ਤਾਂ Health Links-Info Santé ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ, ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੋਈ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਮੈਂਬਰ (ਜਿਵੇਂ ਘਰ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ) ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਬਾਕਾਇਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਮੈਨੂੰ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਲਈ ਕਿਉਂ ਕਿਹਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ?

ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰੀ ਫੈਲਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤੇ ਵਿਚਕਾਰ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ

ਪ੍ਰਫੁੱਲਤ ਅਵਧੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਗੱਲ ਦੇ ਮੌਕੇ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ

ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਦੌਰਾਨ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰ ਕਰ ਸਕੋ। ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ

ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ 'ਤੇ ਆਪ ਨਜ਼ਰ ਕਿਵੇਂ ਰੱਖਾਂ?

ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ 'ਤੇ ਆਪ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖਣ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੂੰਹ (ਸੰਖਿਕ) ਰਾਹੀਂ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਡਿਜ਼ਿਟਲ ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਵਿੱਚ ਦੋ ਵਾਰ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਦੇਖਣ ਤੋਂ 30 ਮਿੰਟ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾ ਕੁਝ ਖਾਣਾ, ਨਾ ਪੀਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਨਾਲ ਹੀ ਤੰਬਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਚਿਉ-ਗਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵੀ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ 14 ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਮਿਆਦ ਦੌਰਾਨ ਐਸੀਟਾਮਿਨੋਫਿਨ (ਉਦਾ. ਟਾਇਲੋਨੋਲੋ) ਜਾਂ ਬਰੁਫਨ (ਉਦਾ. ਐਡਵਿਲੋ) ਨਹੀਂ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ,

ਬਸ਼ਰਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੇ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਤਾਪਮਾਨ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖਣ ਦਾ ਫਾਰਮ (www.manitoba.ca/health/coronavirus/docs/temperature.pdf) ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਨਰਸ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਤਾਪਮਾਨ ਨੂੰ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰਨ ਅਤੇ ਕੋਈ ਹੋਰ ਲੱਛਣ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ 14 ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਮਿਆਦ ਦੌਰਾਨ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, 'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕੋਰੋਨਾਵਾਈਰਸ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਕੋਈ ਖਾਸ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਹੈ। COVID-19 ਵਾਲੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਣਗੇ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਕੁਝ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰੀ ਇਲਾਜ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਮੈਨੂੰ ਲੱਛਣ ਅਨੁਭਵ ਹੋਣ ਲੱਗ ਪੈਣ ਤਾਂ ਮੈਂ ਕੀ ਕਰਾਂ?

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ 14 ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਮਿਆਦ ਦੌਰਾਨ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ 38.0°C (100.4°F) ਤੋਂ ਵੱਧ ਬੁਖਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਖੰਘ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਦਾ ਹੈ, ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਲੱਛਣ ਦਿਖਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਜ਼ਰੂਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕੇਂਦਰ ਜਾਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ Health Links-Info Santé ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ, ਜਾਂ 911 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜੇ ਇਹ ਕੋਈ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਪਹੁੰਚੋਗੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਨਣ ਲਈ ਇੱਕ ਮਾਸਕ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰ ਨਾ ਕਰ ਸਕੋ ਇਸ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਵੱਖ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਹਲਕੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗਲਾ ਖਰਾਬ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਨੱਕ ਵਗਣਾ, ਤਾਂ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ

ਨੋਵਲ ਕੋਰੋਨਾਵਾਈਰਸ (COVID-19): ਇਕਾਂਤਵਾਸ

ਜਾਂ Health Links–Info Santé ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਵੀ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਸੰਭਾਵਤ ਤੌਰ ਤੇ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇੱਕ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਯੋਗਸ਼ਾਲਾ ਟੈਸਟਾਂ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ COVID-19 ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

COVID-19 ਦੇ ਪਸਾਰ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਮੈਂ ਹੋਰ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ/ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਇੱਕ ਸੰਕਰਮਿਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਖੰਘਣ ਵੇਲੇ ਜਾਂ ਛਿੱਕ ਮਾਰਨ ਵੇਲੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਨਾਲ ਵਾਈਰਸ ਫੈਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਵਾਈਰਸ ਨਾਲ ਦੂਸ਼ਿਤ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਅਤੇ ਫਿਰ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ, ਅੱਖਾਂ ਜਾਂ ਨੱਕ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਨਾਲ ਵੀ ਤੁਸੀਂ COVID-19 ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਆਮ ਰੋਕਥਾਮ ਉਪਾਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਉਪਾਅ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 15 ਸਕਿੰਟ ਲਈ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ। ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁੱਕਾਓ। ਜਾਂ, ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ ਦੇਖਣ ਵਿੱਚ ਗੱਦੇ ਨਾ ਹੋਣ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਅਲਕੋਹਲ-ਅਧਾਰਤ ਹੈਂਡ ਕਲੀਨਿਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਫ ਕਰੋ:

- ਖੰਘਣ ਜਾਂ ਛਿੱਕ ਮਾਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ
- ਇੱਕ ਬਿਮਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵੇਲੇ
- ਭੋਜਨ ਬਣਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਦੌਰਾਨ ਜਾਂ ਬਾਅਦ
- ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ
- ਟੋਇਲੇਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ
- ਜਦੋਂ ਹੱਥ ਦੇਖਣ ਵਿੱਚ ਗੱਦੇ ਹੋਣ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੰਘਣ ਅਤੇ ਛਿੱਕ ਮਾਰਨ ਵੇਲੇ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਨੱਕ ਨੂੰ ਟਿਸ਼ੂ ਨਾਲ ਕਵਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਬਾਂਹ ਵਿੱਚ ਖੰਘ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਛਿੱਕ ਮਾਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕੂੜੇ-ਦਾਨ ਵਿੱਚ ਵਰਤੇ ਗਏ ਟਿਸ਼ੂ ਸੁੱਟ ਦਿਓ ਅਤੇ ਤੁਰੰਤ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ, ਜਾਂ ਅਲਕੋਹਲ ਅਧਾਰਤ ਹੈਂਡ ਕਲੀਨਿਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਘਰੇਲੂ ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਪਕਵਾਨ, ਤੌਲੀਏ, ਸਿਰਹਾਣੇ, ਟੱਬਬਸੋ, ਆਦਿ) ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚੋ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਕੋਮੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਵੋ, ਸਾਫ ਕਰਨ ਲਈ ਡਿਸਵਾਸ਼ਰ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਵਾਸ਼ਿੰਗ ਮਸ਼ੀਨ ਵਿੱਚ ਧੋਵੋ।

ਇਸ ਸਮੇਂ, COVID-19 ਦੇ ਪਸਾਰ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਕੋਈ ਟੀਕਾ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹੈ।

COVID-19 ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ:

ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਦਫਤਰਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਵੇਖਣ ਲਈ, ਇਸ 'ਤੇ ਜਾਓ: www.manitoba.ca/health/publichealth/offices.html;

ਵਿਨੀਪੈਗ ਵਿੱਚ Health Links–Info Santé ਨੂੰ 204-788-8200 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ; ਮੈਨੀਟੋਬਾ ਵਿੱਚ ਕਿਤੇ ਹੋਰ ਲਈ ਟੋਲ ਫਰੀ 1-888-315-9257;

ਜਾਂ, ਇਸ 'ਤੇ ਜਾਓ:

ਮੈਨੀਟੋਬਾ ਦੀ ਕੋਰੋਨਾਵਾਈਰਸ ਵੈਬਸਾਈਟ:

www.manitoba.ca/health/coronavirus/index.html

ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਕੋਰੋਨਾਵਾਈਰਸ ਵੈਬਸਾਈਟ:

www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/2019-novel-coronavirus-infection.html