

ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਬਿਮਾਰੀ (ਕੋਵਿਡ-19)

ਕੋਵਿਡ-19 ਬਾਰੇ ਆਮ ਸਵਾਲ

[ਕੋਵਿਡ-19 ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਸਵਾਲਾਂ](#) ਦੇ ਜਵਾਬ ਦੇਖੋ। ਜਾਣੋ ਕਿ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ, ਸੰਪਰਕ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਲੱਛਣ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਲਗਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਹੜੇ ਲੱਛਣਾਂ ਲਈ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜਾਣੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਬਿਮਾਰੀ (ਕੋਵਿਡ-19) ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਕਰਕੇ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ। ਕੋਵਿਡ-19 ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਸਮੇਤ ਸਾਰੀ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਫੈਲ ਗਿਆ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਇੱਕ ਗਲੋਬਲ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਘੋਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਬੀ.ਸੀ.ਦੀ ਕੋਵਿਡ-19 ਟੀਕਾਕਰਣ ਯੋਜਨਾ

ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਮਨਜ਼ੂਰੀ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਅਤੇ ਵੈਕਸੀਨ ਦੇ ਵਿਤਰਨ ਵਾਸਤੇ ਬੀ.ਸੀ. ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਵਰਗੇ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਸਮੇਤ, ਕੋਵਿਡ-19 ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ, ਦੇਖੋ:

- [ਬੀਸੀ ਸੈਂਟਰ ਫੋਰ ਡਿਜੀਜ਼ ਕੰਟਰੋਲ: ਕੋਵਿਡ-19 ਵੈਕਸੀਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ](#)
- [ਬੀਸੀ ਸਰਕਾਰ: ਕੋਵਿਡ-19 ਟੀਕਾਕਰਣ ਯੋਜਨਾ](#)
- [ਕੋਵਿਡ-19 mRNA ਵੈਕਸੀਨਾਂ \(HealthLinkBC File #124\)](#)

ਜੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਵੈਕਸੀਨ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਹ ਕਿਸ ਨੂੰ ਮਿਲ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਦੋਂ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ 1-888-COVID-19 (1-888-268-4319) ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਟੈਸਟਿੰਗ

ਜੁਕਾਮ, ਇੰਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਜਾਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਵਰਗੇ ਲੱਛਣਾਂ, ਹਲਕੇ ਲੱਛਣ ਵੀ, ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਟੈਸਟਿੰਗ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹਨ ਤਾਂ ਜਾਂਚ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਰੈਫਰਲ ਦੀ ਜਾਂ [8-1-1](#) ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। [ਟੈਸਟਿੰਗ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਥੇ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ](#) ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ।

ਲੱਛਣ

ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਫਲੂ ਅਤੇ ਆਮ ਜੁਕਾਮ ਸਮੇਤ, ਸਾਹ ਸੰਬੰਧੀ ਹੋਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਮਿਲਦੇ ਜੁਲਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਲੋਕ ਹਲਕੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਹੋਰਾਂ ਨੂੰ ਵੱਧ ਗੰਭੀਰ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਹੈ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹ ਹੋ

ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਤੋਂ ਸਵੈ- ਅਲਗਾਵ ਕਰਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਹੋਰਾਂ ਤੱਕ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ, ਤਾਂ ਘਰ ਰਹੋ।

ਕੋਵਿਡ -19 ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਕਿਸ ਨੂੰ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਦਾ ਵੱਧ ਜੋਖਮ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ [ਕੋਵਿਡ -19 ਦੇ ਲੱਛਣ](#) ਦੇਖੋ।

ਆਪਣੇ ਵਿਗਾੜ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਓ

ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਇੱਕ ਵਿਗਾੜਗ੍ਰਸਤ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਇੰਨਾਂ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ:

- ਸਾਹ ਨਾਲ ਨਿਕਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬੂੰਦਾਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਖੰਘਣ ਜਾਂ ਛਿੱਕਣ ਤੇ ਫੈਲਦੀਆਂ ਹਨ
- ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਨਿਜੀ ਸੰਪਰਕ ਜਿਵੇਂ ਛੂਹਣਾ ਜਾਂ ਹੱਥ ਮਿਲਾਉਣਾ
- ਵਾਇਰਸ ਵਾਲੀ ਵਸਤੂ ਜਾਂ ਸਤਹ ਨੂੰ ਛੂਹਣਾ, ਫਿਰ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ, ਨੱਕ ਜਾਂ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਛੂਹਣਾ

ਇੱਕ ਬਿਮਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਲਗਭਗ 2 ਮੀਟਰ ਦੂਰ ਰਹਿਣਾ ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਖੰਘਣ ਜਾਂ ਛਿੱਕਣ ਤੇ ਬੂੰਦਾਂ ਨੂੰ ਸਾਹ ਰਾਹੀਂ ਅੰਦਰ ਲੈਣ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ।

[ਆਪਣੇ ਵਿਗਾੜ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਘਟਾਉਣਾ ਹੈ](#) ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ।

ਸੰਚਾਰ ਨੂੰ ਘੱਟ ਰੱਖਣਾ

ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ

ਆਪਣੇ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋਣ ਵੇਲੇ ਦੂਸਰਿਆਂ ਤੋਂ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਦਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੋਣਾ ਜਾਰੀ ਹੈ।

ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਸੰਚਾਰ ਨੂੰ ਘੱਟ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਸਰਲ ਸੁਝਾਵਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

- ਫਲੂ ਜਾਂ ਜੁਕਾਮ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹੋਣ ਤੇ ਘਰ ਰਹੋ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਦੂਰੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ
- ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਰੂਪ ਨਾਲ ਧੋਵੋ।
- ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ, ਅੱਖਾਂ, ਨੱਕ ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਬਚੋ।
- ਖੰਘਣ ਜਾਂ ਛਿੱਕਣ ਵੇਲੇ ਆਪਣੇ ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਢਕੋ।
- ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਹੱਥ ਨਾ ਮਿਲਾਓ ਜਾਂ ਗਲੇ ਨਾ ਮਿਲੋ
- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਲਗਭਗ 2 ਮੀਟਰ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਰੱਖੋ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਅਤੇ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ, [ਬੀਸੀ ਸੈਂਟਰ ਫੌਰ ਡਿਜੀਜ਼ ਕੰਟਰੋਲ: ਫਿਜ਼ਿਕਲ ਡਿਸਟੈਂਸਿੰਗ](#) ਦੇਖੋ।

ਮਾਸਕ

ਮਾਸਕ ਰੁਕਾਵਟ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਗੱਲ ਕਰਦੇ, ਹੱਸਦੇ, ਗਾਉਂਦੇ, ਖੰਘਦੇ ਜਾਂ ਛਿੱਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਬੂੰਦਾਂ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉੱਤੇ ਦਿੱਤੇ ਰੋਕਥਾਮ ਉਪਾਵਾਂ ਨੂੰ ਮਾਸਕ ਦੇ ਨਾਲ ਮਿਲਾ ਕੇ ਵਰਤਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਆਸੇ ਪਾਸੇ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਗੈਰ-ਮੈਡੀਕਲ ਜਾਂ ਕਪੜੇ ਦਾ ਮਾਸਕ

ਕਪੜੇ ਦਾ ਮਾਸਕ ਅਣਜਾਣੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵਿਗਾੜਗ੍ਰਸਤ ਹੋਏ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀਆਂ ਸਾਹ ਸੰਬੰਧੀ ਬੂੰਦਾਂ ਨੂੰ ਘਰ ਦੇ ਬਾਹਰ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹੁਣ ਅਨੇਕ ਅੰਦਰਲੀਆਂ ਜਨਤਕ ਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ 12 ਸਾਲ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਅਨਾਂ ਨੂੰ ਗੈਰ-ਮੈਡੀਕਲ, ਕਪੜੇ ਦਾ ਮਾਸਕ, ਜਾਂ ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗ ਪਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇਸ ਕਰਕੇ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਕੁਝ ਲੋਕ ਵਾਇਰਸ ਫੈਲਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਹਲਕੇ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਨਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਉਹ ਵਿਗਾੜਗ੍ਰਸਤ ਹਨ। ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਅਜਿਹੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਗੈਰ-ਮੈਡੀਕਲ ਮਾਸਕ ਦੀ ਲੋੜ ਨਾ ਹੋਵੇ ਜਿਥੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਸੁਰੱਖਿਆ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਕੋਹੋਰਟਾਂ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਜਾਂਚਾਂ ਵਰਗੇ ਉਪਾਅ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਲਾਸਰੂਮਾਂ ਵਿੱਚ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨ ਜਾਂ ਉਤਾਰ ਨਾ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਛੋਟ ਹੈ।

ਦੋ ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਫੇਸ ਮਾਸਕ ਜਾਂ ਵਾਈਜ਼ਰਾਂ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਵਾਸਤੇ ਪਾਈਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਐਨਕਾਂ ਸਮੇਤ ਕੋਈ ਵੀ ਕਵਰਿੰਗ ਨਾ ਪਹਿਨਾਓ।

ਮੈਡੀਕਲ ਮਾਸਕ

ਜਿਆਦਾਤਰ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਸੁਵਿਧਾਵਾਂ ਵਿਚਲੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ, ਕਲਾਇੰਟਾਂ ਅਤੇ ਵਿਜ਼ਿਟਰਾਂ ਲਈ ਮੈਡੀਕਲ ਮਾਸਕ ਲੁੜੀਂਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਕੇਵਲ ਕਪੜੇ ਦਾ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣਾ ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਰੱਖਿਆ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗਾ। ਅਕਸਰ ਹੱਥ ਧੋਣਾ, ਆਪਣੀਆਂ ਸਤਹਾਂ ਅਤੇ ਵਸਤੂਆਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਜਿੰਨਾਂ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖਣ ਵਰਗੇ ਰੋਕਥਾਮ ਦੇ ਉਪਾਵਾਂ ਤੇ ਅਮਲ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ।

ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣ ਅਤੇ ਮਾਸਕਾਂ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ, [ਬੀਸੀ ਸੈਂਟਰ ਫੌਰ ਡਿਜ਼ੀਜ਼ ਕੰਟਰੋਲ: ਮਾਸਕ](#) ਦੇਖੋ।

ਘਰ ਦੇ ਨੇੜੇ ਰਹਿਣਾ

ਘਰ ਦੇ ਨੇੜੇ ਰਹਿਣਾ ਕੋਵਿਡ -19 ਨੂੰ ਫੈਲਾਉਣ ਦੇ ਸੰਜੋਗ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਯਾਤਰਾ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਵੈ-ਅਲਗਾਵ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ। [ਟ੍ਰੈਵਲ ਅਤੇ ਕੋਵਿਡ -19](#) ਤੇ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਯਾਤਰਾ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ।

ਸਵੈ-ਅਲਗਾਵ

ਸਵੈ-ਅਲਗਾਵ ਦਾ ਮਤਲਬ ਘਰ ਰਹਿਣਾ ਅਤੇ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਗੁਰੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਫੈਲਾਅ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਉਪਾਅ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕੋ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਜਿਸ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਹੈ ਜਾਂ ਜਿਸਨੂੰ ਸਾਹ ਸੰਬੰਧੀ ਲੱਛਣ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਕੈਨੇਡਾ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 14 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਏ ਸੀ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਅਤੇ ਵਿਗਾੜ ਨੂੰ ਹੇਰਾਂ ਤੱਕ ਫੈਲਾਉਣ ਦਾ ਉੱਚ ਜੋਖਮ ਹੈ। 14 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਘਰ ਵਿੱਚ ਸਵੈ-ਅਲਗਾਵ ਕਰੋ। ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਵੱਖਰੇ ਕਮਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਰਹੋ, ਵੱਖਰੇ ਬਿਸਤਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸੋਵੋ ਅਤੇ ਵੱਖਰੇ ਬਾਥਰੂਮ ਵਰਤੋ।

ਕੋਵਿਡ-19 ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਯਾਤਰਾ ਤੋਂ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ 14 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਸਵੈ-ਅਲਗਾਵ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਲਈ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਵਾਇਰਸ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ 14 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਤੱਕ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕੋਵਿਡ ਵਰਗੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਵੈ-ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਸਵੈ-ਅਲਗਾਵ ਅਤੇ ਕਿਸ ਨੂੰ ਸਵੈ-ਅਲਗਾਵ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ, [ਸੈਲਫ-ਆਈਸੋਲੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਕੋਵਿਡ -19](#) ਦੇਖੋ।

ਸਵੈ-ਨਿਗਰਾਨੀ

ਸਵੈ-ਨਿਗਰਾਨੀ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਆਪਣਾ ਤਾਪਮਾਨ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰੋ ਅਤੇ ਕੋਵਿਡ-ਵਰਗੇ ਕੋਈ ਵੀ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੱਚਿਆਂ ਜਾਂ ਅਜਿਹੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਦੇ ਜਾਂ ਚਿਰਕਾਲੀ ਤੌਰ ਤੇ ਬਿਮਾਰ ਹਨ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਹ ਜਾਣਨ ਲਈ ਕਿ ਕਿਹੜੇ ਲੱਛਣਾਂ ਲਈ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਹੈ, ਦੇਖੋ:

- [ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਲੱਛਣ](#)
- [ਬੀਸੀ ਸੈਂਟਰ ਫੋਰ ਡਿਜ਼ੀਜ਼ ਕੰਟਰੋਲ:ਲੱਛਣ](#)

ਸਵੈ-ਨਿਗਰਾਨੀ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ, ਦੇਖੋ:

- [ਬੀਸੀ ਸੈਂਟਰ ਫੋਰ ਡਿਜ਼ੀਜ਼ ਕੰਟਰੋਲ ਸਵੈ-ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ](#) (PDF 477KB)
- [ਬੀਸੀ ਸੈਂਟਰ ਫੋਰ ਡਿਜ਼ੀਜ਼ ਕੰਟਰੋਲ: ਕੋਵਿਡ-19 ਲਈ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸਵੈ-ਨਿਗਰਾਨੀ ਫਾਰਮ](#) (PDF 257KB)

ਜਨਤਕ ਸੰਪਰਕ

ਸਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਮਾਜਕ ਇੰਟਰਐਕਸ਼ਨਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਧੇ ਦੇ ਨਾਲ, ਤੁਸੀਂ ਜਨਤਕ ਸੰਪਰਕਾਂ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ, [ਬੀਸੀ ਸੈਂਟਰ ਫੋਰ ਡਿਜੀਜ਼ ਕੰਟਰੋਲ: ਕੋਵਿਡ-19 ਜਨਤਕ ਸੰਪਰਕ](#) ਦੇਖੋ।

ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਅਥਾਰਿਟੀ ਕੋਲੋਂ ਭਾਈਚਾਰਕ ਸੰਪਰਕਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਦੇਖੋ:

- [ਫਸਟ ਨੇਸ਼ਨਜ਼ ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਿਟੀ](#)
- [ਫਰੇਜ਼ਰ ਹੈਲਥ](#)
- [ਇੰਨਟੀਰੀਅਰ ਹੈਲਥ](#)
- [ਆਈਲੈਂਡ ਹੈਲਥ](#)
- [ਨੋਰਦਰਨ ਹੈਲਥ](#)
- [ਵੈਨਕੂਵਰ ਕੋਸਟਲ ਹੈਲਥ](#)

ਜਿਵੇਂ ਸਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਸਮਾਜਕ ਇੰਟਰਐਕਸ਼ਨ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਤੁਸੀਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਜੁਲਣ ਬਾਰੇ ਵੀ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕੋਵਿਡ-19 ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਮਿਲਣ ਜੁਲਣ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣੇ, ਦੇਖੋ:

- [ਬੀਸੀ ਸੈਂਟਰ ਫੋਰ ਡਿਜੀਜ਼ ਕੰਟਰੋਲ: ਈਵੈਂਟ ਪਲੈਨਿੰਗ](#)
- [ਬੀਸੀ ਸੈਂਟਰ ਫੋਰ ਡਿਜੀਜ਼ ਕੰਟਰੋਲ: ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਮਾਜਕ ਇੰਟਰਐਕਸ਼ਨ](#)

ਇਲਾਜ

ਕੋਵਿਡ-19 ਵਾਸਤੇ ਕੋਈ ਖਾਸ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਅਨੇਕ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਾਫੀ ਸਾਰੇ ਤਰਲ ਪਿਉ, ਕਾਫੀ ਸਾਰਾ ਆਰਾਮ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਖੰਘ ਜਾਂ ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦੇਣ ਲਈ ਇੱਕ ਹਯੂਮਿਡਿਫਾਇਅਰ ਜਾਂ ਗਰਮ ਸ਼ਾਵਰ ਵਰਤੋ। ਓਵਰ ਦ ਕਾਊਂਟਰ ਦਵਾਈ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਟਾਇਲੇਨੋਲ) ਨੂੰ ਬੁਖਾਰ ਅਤੇ ਦਰਦਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਤਾਪਮਾਨ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਅਜਿਹਾ ਬੁਖਾਰ ਘਟਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਰੋ ਜਾਂ ਆਖਰੀ ਖੁਰਾਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 4 ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰੋ।

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸਾਂ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਾਸਤੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਸਹਾਇਕ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਫੋਨ ਕਰੋ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦਾ ਬੰਦੋਬਸਤ ਕਰ ਸਕਣ। ਦੁਸਰਿਆਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨੋ।

ਕੋਵਿਡ -19 ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਡਾਕਟਰ ਅਤੇ ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਸਾਖਿਆਤ ਦੇਖਭਾਲ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਕਈ ਆਫਿਸ ਟੈਲੀਫੋਨ ਅਤੇ ਵੀਡੀਓ ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ਵੀ ਪੇਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਨਿਯਮਿਤ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਲੱਭਣ ਲਈ [ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ](#) ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤੇ ਜਾਂ **8-1-1** ਤੇ ਫੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਰਨ ਵੇਲੇ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ

- ਆਪਣੇ ਲੱਛਣ
- ਤੁਸੀਂ ਕਿਥੇ ਯਾਤਰਾ ਕਰ ਰਹੇ ਸੀ ਜਾਂ ਰਹਿ ਰਹੇ ਸੀ
- ਜੇ ਇੱਕ ਬਿਮਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਜਾਂ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਹੋਇਆ ਸੀ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬੁਖਾਰ, ਖੰਘ ਜਾਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਸੀ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਛਣ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਸਤੇ, [ਲੱਛਣ ਅਤੇ ਕੋਵਿਡ-19](#) ਦੇਖੋ।

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ

ਕੋਵਿਡ-19 ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਉਲਝਣ, ਉਦਾਸੀ ਅਤੇ ਬੇਚੈਨੀ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਲਿਆ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਨਿਸ਼ਚਿਤਤਾ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਇਹ ਸੁਭਾਵਿਕ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਹਨ। ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਤੀ ਦਇਆਵਾਨ ਹੋਣਾ ਪਹਿਲਾਂ ਕਦੇ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਕੋਵਿਡ -19 ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ:

- [ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਕੋਵਿਡ -19](#)
- [ਬੀਸੀ ਸੈਂਟਰ ਫੋਰ ਡਿਜ਼ੀਜ਼ ਕੰਟਰੋਲ: ਕੋਵਿਡ -19 ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਮਾਨਸਿਕ ਕੁਸ਼ਲਤਾ](#)
- [ਕੈਨੇਡਾ ਸਰਕਾਰ: ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ](#) (PDF 371KB)

ਬੱਚੇ, ਨੌਜਵਾਨ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ

ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਪਾਲਣ ਪੋਸ਼ਣ ਕਰਨਾ ਚੁਨੌਤੀਪੂਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਜਾਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਸਵਾਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਘਰ ਰਹਿਣ ਦੌਰਾਨ ਪਾਲਣ ਪੋਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਵਾਧੂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਮਾਤਾਵਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਨਜਿੱਠਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ:

- [ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਬੱਚੇ, ਨੌਜਵਾਨ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ](#)

ਦਵਾਈਆਂ

ਜਿਵੇਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਅਗੇ ਵੱਧਦੀ ਹੈ, ਫਾਰਮੇਸਿਸਟ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਢੰਗਾਂ ਨਾਲ ਦਵਾਈਆਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਪ੍ਰਿਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਰੀਫਿੱਲ ਅਤੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਪਲਾਈਆਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨਾ। ਫਾਰਮੇਸਿਸਟ ਪ੍ਰਿਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਨਵੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰਥ ਹਨ। ਫਾਰਮੇਸੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ [ਕਾਲਜ ਔਫ ਫਾਰਮੇਸਿਸਟਸ ਔਫ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ: ਨਾਵਲ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ \(ਕੋਵਿਡ-19\) ਸਾਈਟ](#) 'ਤੇ ਜਾਓ

ਉਪਯੋਗੀ ਸਾਧਨ

ਕੋਵਿਡ -19 ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਵਲ ਪ੍ਰਾਂਤ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ। ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਨੂੰ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਲਈ ਹੈਲਥਲਿੰਕਬੀਸੀ [8-1-1](#) ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਜਿਹੜੇ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਸ੍ਰੋਤ ਵਰਤਦੇ ਹਾਂ, ਦੀ ਸੂਚੀ ਲਈ [ਕੋਵਿਡ-19 ਲਈ ਉਪਯੋਗੀ ਸਾਧਨ](#) ਦੇਖੋ।

ਕੋਵਿਡ -19 ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, [ਬੀਸੀ ਸੈਂਟਰ ਫੌਰ ਡਿਜ਼ੀਜ਼ ਕੰਟਰੋਲ ਦਾ ਅਨੁਵਾਦ ਕੀਤੀ ਹੋਈ ਸਮੱਗਰੀ ਵਾਲਾ](#) ਸਫਾ ਦੇਖੋ। ਅਮੇਰੀਕਨ ਸਾਇਨ ਲੈਂਗੁਏਜ ਵੀਡੀਓ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਜਾਂ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵੇਲੇ ਹੈਲਥਲਿੰਕਬੀਸੀ ਨਾਲ ([8-1-1](#)) ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਆਖਰੀ ਵਾਰੀ ਅੱਪਡੇਟ ਕੀਤਾ ਗਿਆ: 29 ਜਨਵਰੀ, 2021

ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਡਿਜ਼ੀਜ਼ (ਕੋਵਿਡ -19) ਹੈਲਥ ਫੀਚਰ ਵਿੱਚ ਮੁਹੱਈਆ ਕੀਤੀ ਗਈ ਜਾਣਕਾਰੀ [ਬੀਸੀਸੀਡੀਸੀ: ਟੈਸਟਿੰਗ](#), [ਬੀਸੀਸੀਡੀਸੀ: ਸਿੰਪਟਮਜ਼](#) ਅਤੇ [ਬੀਸੀਸੀਡੀਸੀ: ਕੋਵਿਡ-19 ਵੈਕਸੀਨ](#), 29 ਜਨਵਰੀ, 2021 ਨੂੰ ਪਹੁੰਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸਫਿਆਂ ਤੋਂ ਅਨੁਕੂਲ ਬਣਾਈ ਗਈ ਹੈ।

ਹੋਰ ਹੈਲਥਲਿੰਕਬੀਸੀ ਫਾਇਲ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਵਾਸਤੇ www.HealthLinkBC.ca/healthfiles ਤੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਯੂਨਿਟ ਕੋਲ ਜਾਓ। ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਗੈਰ-ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਦੇ ਲਈ www.HealthLinkBC.ca ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ [8-1-1](#) (ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ) ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਬੇਲੇ ਅਤੇ ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ, [7-1-1](#) ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਤੇ 130 ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।