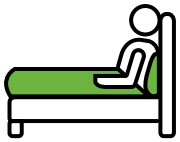


ਘਰ ਰਹਿਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹੋ:

ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਸਵੈ-ਇਕੱਲਤਾ

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਛੂਤ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਫੈਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਅਚਾਨਕ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਅਲੱਗ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਤਿਆਰੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ



ਆਪਣੀ ਰਹਿਣ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਬਾਰੇ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ ਕਿ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਅਲੱਗ ਰਹਿ ਰਿਹਾ ਵਿਅਕਤੀ ਕਿੱਥੇ ਰਹੇਗਾ ਅਤੇ ਸੌਂਵੇਗਾ। ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਵੱਖਰੇ ਕਮਰੇ ਅਤੇ ਬਾਥਰੂਮ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ।



ਇੱਕ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੇਸਤ ਲੱਭੋ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਵੈ-ਇਕੱਲਤਾ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਵਿਹਾਰਕ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਆਪਣੇ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਮਾਨ, ਕਰਿਆਨਾ ਜਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਨੁਸਖੇ।



ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਜੁੜੋ

HealthLinkBC.ca 'ਤੇ ਜਾਣੇ ਕਿ ਕਿਹੜੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਜੁੜੋ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਸਲਾਹ, ਸਵੈ-ਇਕੱਲਤਾ ਬਾਰੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ, ਅਤੇ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਪਲਾਈ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਲਈ **8-1-1** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ (ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ ਸੇਵਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ)। ਟੈਲੀਟਾਈਪਰਾਈਟਰ ਗੀਲੇਅ ਸੇਵਾ ਲਈ **7-1-1** ਡਾਇਲ ਕਰੋ।

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿੱਚ, **9-1-1** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।



ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ ਪਦਾਰਥ ਵਰਤਦੇ ਹੋ

ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਤੋਂ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਪਲਾਈ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ ਜਾਂ **8-1-1** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਇਕੱਲੇ ਵਰਤਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ—ਵਰਤਦੇ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੋ, ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਹੀ ਹੋਵੇ, ਅਤੇ ਨਲੋਕਸੋਨ (naloxone) ਕਿੱਟ ਤਿਆਰ ਰੱਖੋ। Lifeguard ਐਪ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰੋ (lifeguarddh.com)।



ਜਾਣਕਾਰੀ ਰੱਖੋ

ਬੀਸੀ ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਡਿਜ਼ੀਜ਼ ਕੰਟਰੋਲ (bccdc.ca) ਅਤੇ ਵੈਨਕੂਵਰ ਕੋਸਟਲ ਹੈਲਥ (vch.ca) ਤੋਂ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਅੱਪਡੇਟਾਂ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ। BCCDC ਤੋਂ ਸਵੈ-ਇਕੱਲਤਾ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣੋ।

ਸਿਟੀ ਦੀ COVID-19 ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ:

vancouver.ca/covid19 (ਅਨੁਵਾਦ ਉਪਲਬਧ ਹਨ)



@CityofVancouver



ਆਪਣੀ ਸਵੈ-ਇਕੱਲਤਾ ਕਿੱਟ ਬਣਾਓ

ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਉਹਨਾਂ ਵਸਤਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਤਰ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸਵੈ-ਇਕੱਲਤਾ ਦੀ ਮਿਆਦ ਲਈ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ। ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਲਈ ਜਮ੍ਹਾਂ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਜਾਂਚ-ਸੂਚੀ

ਦਵਾਈ

ਭੋਜਨ (ਸੁੱਕੇ, ਡੱਬਾਬੰਦ ਅਤੇ ਫ੍ਰੈਜ਼ ਸਮੇਤ)

ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦਾ ਭੋਜਨ

ਸਾਬਣ

ਅਲਕੋਹਲ ਅਧਾਰਤ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ

ਘਰੇਲੂ ਸਫਾਈ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਉਤਪਾਦ ਅਤੇ ਕੀਟਾਣੂਨਾਸ਼ਕ

ਲਾਂਡਰੀ ਡਿਟਰਜੈਂਟ

ਟਿਸ਼ੂ, ਟੌਇਲਟ ਪੇਪਰ

ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਮਾਸਕ

ਡਿਸਪੋਜ਼ੇਬਲ ਦਸਤਾਨੇ

ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਕੂੜਾ ਪਾਉਣ ਵਾਲੇ ਬੈਗ

ਨਿੱਜੀ ਸਫਾਈ ਦੀਆਂ ਵਸਤਾਂ

ਕਿਤਾਬਾਂ, ਖੇਡਾਂ, ਖਿਡੌਣੇ

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਤਿਆਰੀ ਲਈ ਕਿੱਟ



ਸੁਝਾਅ: ਆਪਣੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਤਿਆਰੀ ਕਿੱਟ ਬਣਾਉਣ ਲਈ, ਇਹ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦੇਖੋ:

vancouver.ca/emergency-kit