

ਤੁਹਾਡੀ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ (Information For Your Stay)

ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਸਵੈ-ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਦੀ ਥਾਂ (Assisted Self-Isolation Site)

ਪੂਰੇ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਅਧਿਕਾਰੀ ਕੋਵਿਡ-19 ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਮਿਹਨਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਕਰੀਬੀ ਸੰਪਰਕਾਂ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਦੀ ਮਿਆਦ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਘਰ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਮਨੋਨੀਤ ਥਾਂ ਵਿਖੇ ਸਵੈ-ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ (ਅੰਤਿਕਾ A ਵੇਖੋ: ਲਾਜ਼ਮੀ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਦੀਆਂ ਅਵਧੀਆਂ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਿਆ)

ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਸਦੱਸਾਂ ਅਤੇ ਬਾਕੀ ਦੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਇਸ ਆਈਸੋਲੇਸ਼ਨ (ਇਕਾਂਤਵਾਸ) ਹੋਟਲ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਇੱਛਾ ਲਈ ਧੰਨਵਾਦ।

ਕੋਵਿਡ-19 ਬਾਰੇ ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ (General COVID-19 Information)

ਨਵੀਨਤਮ ਸਲਾਹਾਂ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਡੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ahs.ca/covid 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਕੀ ਹਨ? (What are the symptoms of COVID-19?)

- ਕੋਵਿਡ-19 ਕਾਰਨ ਬਿਮਾਰ ਹੋਏ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਖੰਘ, ਬੁਖਾਰ, ਥਕਾਵਟ, ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਖਰਾਸ਼, ਨੱਕ ਵਗਣ, ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਤਕਲੀਫ਼ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਸਾਹ ਦੀ ਕਮੀ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਹਲਕੀ ਤੋਂ ਗੰਭੀਰ ਸਾਹ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕੀਤੀ ਹੈ।
- ਭਾਵੇਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ਼ ਥੋੜੇ ਜਿਹੇ ਲੱਛਣ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।
- ਕੋਵਿਡ-19 ਦੀ ਇਫੈਕਸ਼ਨ ਸ਼ੁਗਰ, ਦਿਲ, ਜਾਂ ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵਰਗੀਆਂ ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀਆਂ ਨਾਲ ਜੁੜ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਗੰਭੀਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਕੋਵਿਡ-19 ਇੱਕ-ਤੋਂ-ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ? (How is COVID-19 spread from person-to-person?)

- ਕੋਵਿਡ-19 ਮੁੱਖ ਤੌਰ ਤੇ ਖੰਘਣ, ਛਿੱਕਣ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਬਿਮਾਰ ਬੰਦੇ ਦੇ ਸਿੱਧੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਬਿਮਾਰ ਬੰਦੇ ਵੱਲੋਂ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਛੂਹੀਆਂ ਗਈਆਂ ਸਤਹਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਨਾਲ ਫੈਲਦਾ ਹੈ।
- ਕੋਵਿਡ-19 ਉਦੋਂ ਵੀ ਫੈਲ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਬੂੰਦਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖੰਘ ਜਾਂ ਛਿੱਕ ਨਾਲ) ਕਿਸੇ ਸਤਹ ਉੱਤੇ ਡਿਗਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਕੋਈ ਹੋਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਛੂਹ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਉਹ ਬੰਦਾ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ, ਨੱਕ ਜਾਂ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਲੈ ਕੇ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਬੰਦਾ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਕੋਵਿਡ-19 ਨਾਲ ਸੰਕ੍ਰਮਿਤ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸੰਕ੍ਰਮਿਤ ਹੋਣ ਦਾ ਵੱਧ ਖਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਦੋਂ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਭੀੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਆਈਸੋਲੇਸ਼ਨ ਹੋਟਲ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਕੇ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਘਰ-ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਵੱਡੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।

ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਸਵੈ-ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਦੀ ਥਾਂ (Assisted Self-Isolation Site)

ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਸੇਲਫ-ਆਈਸੋਲੇਸ਼ਨ (ਸਵੈ-ਇਕਾਂਤਵਾਸ) ਹੋਟਲ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਬਾਰੇ (About Your Stay at the Assisted Self-Isolation Hotel)

ਤੁਸੀਂ ਕਈ ਕਾਰਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਕਰਕੇ ਇੱਥੇ ਹੋ:

- ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਵਿਡ-19 ਦਾ ਟੈਸਟ ਪੋਜ਼ੀਟਿਵ ਆਇਆ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੀ ਇਕੱਠੇ-ਠੀਕੇ ਦੇ ਆਮ ਲੱਛਣ ਹਨ
- ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹੈ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਅਲੱਗ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਮਰਜ਼ੀ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਤੋਂ ਵੱਖ ਹੋਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਥੇ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਾਪਸ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕੋਈ ਵੀ ਇਸ ਥਾਂ ਰਹਿਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਜਬੂਰ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗਾ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਇਸ ਦੇ ਆਮ ਲੱਛਣ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਠੀਕ ਹੋਣ ਤੱਕ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 10 ਦਿਨ ਬਾਅਦ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਇੱਥੇ ਰਹੋਗੇ (ਜੇ ਵੀ ਲੰਬਾ ਸਮਾਂ ਹੋਵੇ)।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਘਰ ਵਾਲਿਆਂ ਤੋਂ ਖੁਦ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਇੱਥੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਾਈਟ ਵਿਖੇ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਰਹੋਗੇ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ-ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਹੀਂ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ।

ਤੁਹਾਡੇ ਇੱਥੇ ਰਹਿਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਅਤੇ ਹੋਰਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਲਈ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਕਮਰੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੀ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰਾਂ ਨਾਲ ਆਹਮੋ-ਸਾਹਮਣੇ ਸੰਪਰਕ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਫੋਨ ਰਾਹੀਂ ਚੱਲ ਰਹੀ ਮੈਡੀਕਲ ਨਿਗਰਾਨੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਹਿਯੋਗ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋਗੇ।

ਅਸੀਂ ਸਮਝਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਤੋਂ ਦੂਰ ਇਕੱਲੇ ਰਹਿਣਾ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਠਹਿਰਾਅ ਨੂੰ ਸੁਖਾਵਾਂ ਅਤੇ ਅਰਾਮਦੇਹ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਪੂਰੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਾਂਗੇ।

ਗੁਪਤਤਾ (Confidentiality)

ਤੁਹਾਡੀ ਪਰਦੇਦਾਰੀ ਅਤੇ ਇੱਥੇ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਪਰਦੇਦਾਰੀ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰਨ ਲਈ, ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਆਈਸੋਲੇਸ਼ਨ ਸਾਈਟ ਦਾ ਨਾਮ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਥਾਨ ਬਾਰੇ ਸਖਤ ਗੁਪਤਤਾ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ।

ਕੋਵਿਡ-19 ਦੀ ਟੈਸਟਿੰਗ (COVID-19 Testing)

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਟੈਸਟਿੰਗ ਦੇ ਮਾਪਦੰਡ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਟੈਸਟ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਹੈ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡਾ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਮ ਕਰਾਂਗੇ।

ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਸਵੈ-ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਦੀ ਥਾਂ (Assisted Self-Isolation Site)

ਮੈਡੀਕਲ ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਉਪਾਅ (Medical and Personal Protection Measures)

ਆਈਸੋਲੇਸ਼ਨ ਸਾਈਟ ਵਿਖੇ ਤੁਹਾਡੇ ਠਹਿਰਾਅ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਸਕ ਅਤੇ ਦਸਤਾਨਿਆਂ ਦਾ ਥੋੜ੍ਹਾ ਸਟਾਕ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਇੱਥੇ ਰਹਿਣ ਸਮੇਂ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰ ਜਦੋਂ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਖਾਣਾ ਲੈਣ, ਜਾਂ ਸਟਾਫ਼ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਕਮਰੇ ਦਾ ਦਰਵਾਜ਼ਾ ਖੋਲ੍ਹਦੇ ਹੋ, ਉਸ ਵੇਲੇ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਕਰਕੇ ਕਮਰੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਸਕ ਅਤੇ ਦਸਤਾਨੇ ਪਹਿਨਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਾਹਮਣੇ ਵਾਲੇ ਡੈਸਕ ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਮੈਡੀਕਲ ਕਰਮਚਾਰੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨ ਲਈ ਫੋਨ ਰਾਹੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਨਿਯਮਤ ਸੰਪਰਕ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖਣਗੇ ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਲੋੜ ਮੁਤਾਬਕ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਾਉਣਗੇ।

ਡਾਕਟਰ ਵੱਲੋਂ ਲਿਖੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਮੁੜ-ਭਰਨ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਹੋਰ ਗੈਰ-ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਾਲੇ ਮੈਡੀਕਲ ਸਵਾਲਾਂ ਲਈ, ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਲੱਛਣ ਵਿਗੜਨ ਤੇ - ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ 811 ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਦਫਤਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਾਲੀਆਂ ਮੈਡੀਕਲ ਲੋੜਾਂ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ 911 ਡਾਇਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੀ ਆਈਸੋਲੇਸ਼ਨ ਸਾਈਟ ਵਿਖੇ ਹੋ।

ਗਤੀ ਵਿਧੀ/ਮੁਲਾਕਾਤੀ (Movement/Visitors)

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਦੀ ਪੂਰੀ ਮਿਆਦ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ। ਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਸੰਭਾਵੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਠਹਿਰਾਅ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਇੱਕ ਸਖ਼ਤ ਕੋਈ-ਮੁਲਾਕਾਤੀ ਦੀ ਨੀਤੀ ਲਾਗੂ ਹੈ।

ਖਾਣਾ (Meals)

ਹਰ ਰੋਜ਼, ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਵੇਰ, ਦੁਪਹਿਰ, ਰਾਤ ਦਾ ਖਾਣਾ, ਅਤੇ ਕ੍ਰਿੰਕ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾਏ ਜਾਣਗੇ।

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਬਾਹਰ ਦੀਆਂ ਫੂਡ ਡਿਲਿਵਰੀ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਜਾਂ ਹੋਟਲ ਵਿਖੇ ਰੂਮ ਸਰਵਿਸ ਨੂੰ ਬੁਲਾਉਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਸਿਰਫ਼ ਅਧਿਕਾਰਤ ਕਰਮਚਾਰੀ ਹੀ ਆਈਸੋਲੇਸ਼ਨ ਦੀ ਥਾਂ ਵਿਖੇ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਹੋਟਲ ਦੇ ਨੁਮਾਇੰਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਖਾਣੇ ਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਮ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਲਈ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਗੇ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਖਾਣ ਦੀ ਚੀਜ਼ ਤੋਂ ਐਲਰਜੀ ਹੈ ਜਾਂ ਖੁਰਾਕ ਉੱਤੇ ਪਾਬੰਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ।

ਟੂਟੀ ਦਾ ਪਾਣੀ (Tap Water)

ਹੋਟਲ ਦੀਆਂ ਟੂਟੀ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲਾ ਪਾਣੀ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਪੀਣਯੋਗ ਹੈ।

ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਸਵੈ-ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਦੀ ਥਾਂ (Assisted Self-Isolation Site)

ਰੂਮ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ (Room Services)

ਹਾਉਸਕੀਪਿੰਗ ਆਈਸੋਲੇਸ਼ਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤਾਜ਼ਾ ਚਾਦਰਾਂ, ਗੁਸਲਖਾਨੇ ਵਿੱਚ ਲੁੜੀਂਦੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਅਤੇ ਸਫਾਈ ਦਾ ਸਮਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਦੇ ਬਾਹਰ ਰੱਖ ਦੇਵੇਗਾ, ਜੇਕਰ ਹੋਰ ਸਮਾਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੂੜਾ, ਆਪਣੇ ਵਰਤੇ ਗਏ ਤੌਲੀਏ ਅਤੇ ਚਾਦਰਾਂ ਨੂੰ ਮੁਹੱਈਆ ਕੀਤੇ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਬੈਗਾਂ ਵਿੱਚ ਛੱਡ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਦੇ ਬਾਹਰ ਰੱਖ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਹੋਟਲ ਵੱਲੋਂ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ (ਦੁਬਾਰਾ, ਆਪਣਾ ਦਰਵਾਜ਼ਾ ਖੋਲਣ ਸਮੇਂ ਇੱਕ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨ ਕੇ)।

ਨਿੱਜੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਉਪਾਅ (Personal Care Measures)

ਤੁਹਾਡਾ ਇੱਥੇ ਰਹਿਣਾ ਆਰਾਮਦੇਹ ਹੋਣਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ, ਹੇਠ ਦਿੱਤੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ:

- ਸਟ੍ਰੋਚਿੰਗ, ਹਲਕੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਆਦਿ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰੱਖੋ।
- ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢਦੇ ਹੋਏ ਚੇਤੰਨਤਾ, ਧਿਆਨ ਲਗਾਉਣ, ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਰਹੋ (ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ ਟੈਲੀਫੋਨ, FaceTime, WhatsApp, Skype) ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਨੇਮ ਨਾਲ ਖਾਂਦੇ ਹੋ, ਉਚਿਤ ਪਾਣੀ ਪੀਂਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਉਚਿਤ ਨੀਂਦ ਲੈਂਦੇ ਹੋ।
- ਉਹ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੰਗੀਤ ਸੁਣਨਾ ਜਾਂ ਕਿਤਾਬ ਪੜ੍ਹਨਾ।
- ਸਾਡੇ ਸਟਾਫ਼ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਉਹ ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਠਹਿਰਾਅ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਹੋਟਲ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਡਿਲਿਵਰੀ (Deliveries to Hotel or your Room)

ਜੇਕਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਖਾਸ ਲੋੜਾਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸੋ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੀ ਪੂਰੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਾਂਗੇ। ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੇਨਤੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਔਨਲਾਈਨ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦਾ ਆਰਡਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਤੋਂ ਆਏ ਪੈਕੇਜ ਨਾ ਲਵੋ।

ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਅਤੇ ਫੋਨ ਕਾਲਾਂ (Internet and phone calls)

ਤੁਹਾਡੀ ਨਿਰਧਾਰਤ ਸਾਈਟ 'ਤੇ ਮੁਫਤ ਵਾਈਫਾਈ ਐਕਸੈਸ ਕਰਨ ਲਈ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੇ ਜਾਣਗੇ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਬਾਹਰ ਫੋਨ ਅਤੇ ਵੀਡੀਓ ਕਾਲਾਂ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਮੋਬਾਈਲ ਫੋਨ ਜਾਂ ਟੈਬਲੇਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਆਈਸੋਲੇਸ਼ਨ ਸਟਾਫ਼ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ (Communications with Isolation Staff)

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਕੋਈ ਵੀ ਸਵਾਲ ਜਾਂ ਫ਼ਿਕਰਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਟਲ ਦੇ ਸਟਾਫ਼ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਭਿਆਚਾਰਕ, ਸਮਾਜਕ ਅਤੇ ਭਾਸ਼ਾ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਹੋਟਲ ਦਾ ਸਟਾਫ਼ ਕਿਸੇ ਭਾਈਚਾਰਕ ਸੰਸਥਾ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਸੰਪਰਕ ਕਰਵਾਉਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੇਗਾ।

ਤੁਰੰਤ ਸਹਾਇਤਾ (Urgent Assistance)

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਜਾਂ ਜਾਨ ਦੇ ਜ਼ੋਖਮ ਵਾਲੇ ਹਲਾਤਾਂ ਵਿੱਚ, 911 ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਸਵੈ-ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਦੀ ਥਾਂ (Assisted Self-Isolation Site)

ਅੰਤਿਕਾ A: ਲਾਜ਼ਮੀ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਦੀ ਮਿਆਦ 'ਤੇ ਸਿੱਖਿਆ (Appendix A: Education on mandatory isolation periods)

ਲੱਛਣਾਂ ਵਾਲੇ ਐਲਬਰਟਾ ਨਿਵਾਸੀ

- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੰਘ, ਬੁਖਾਰ, ਸਾਹ ਦੀ ਕਮੀ, ਵਗਦਾ ਨੱਕ, ਜਾਂ ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਖਰਾਸ਼ ਹੈ ਜੋ ਕਿਸੇ ਪੁਰਾਣੀ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਨੂੰਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ 10 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਖੁਦ ਨੂੰ ਇਕੱਲੇ ਰੱਖਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਲਾਜ਼ਮੀ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਦੀ ਮਿਆਦ ਲੱਛਣ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ 10 ਦਿਨ ਬਾਅਦ ਤੱਕ, ਜਾਂ ਲੱਛਣ ਠੀਕ ਹੋਣ ਤੱਕ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਵੀ ਵੱਧ ਸਮਾਂ ਹੈ।

ਕੋਵਿਡ-19 ਦਾ ਟੈਸਟ ਪੋਜੀਟਿਵ ਆਇਆ ਹੈ

- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਪੋਜੀਟਿਵ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਨੂੰਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ 10 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਖੁਦ ਨੂੰ ਇਕੱਲੇ ਰੱਖਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ।
- ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਦੀ ਮਿਆਦ ਲੱਛਣ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ 10 ਦਿਨ ਬਾਅਦ ਤੱਕ, ਜਾਂ ਲੱਛਣ ਠੀਕ ਹੋਣ ਤੱਕ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਵੀ ਵੱਧ ਸਮਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਪੱਕੇ ਕੇਸਾਂ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ

ਕਰੀਬੀ ਸੰਪਰਕ ਦੇ ਮਾਪਦੰਡ: (a) ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਉਪਕਰਣਾਂ (PPE) ਦੀ ਸਹੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਸਰੀਰਕ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ; (b) PPE ਦੀ ਸਹੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ (15 ਮਿੰਟ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਲਈ 2 ਮੀਟਰ ਦੇ ਅੰਦਰ) ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤਕ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਸੰਪਰਕ ਹੈ, (c) ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਛਿੱਕ ਮਾਰੀ ਜਾਂ ਖੰਘਿਆ ਗਿਆ ਹੈ।

- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕਿਸੇ ਕਰੀਬੀ ਸੰਪਰਕ ਦਾ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਪੋਜੀਟਿਵ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਨੂੰਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ 14 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਖੁਦ ਨੂੰ ਇਕੱਲੇ ਰੱਖਣਾ ਅਤੇ ਲੱਛਣਾਂ ਉੱਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਖੰਘ, ਬੁਖਾਰ, ਸਾਹ ਦੀ ਕਮੀ, ਵਗਦੀ ਨੱਕ, ਜਾਂ ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਖਰਾਸ਼ ਕਾਰਨ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਲੱਛਣ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਅਗਲੇ 10 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਜਾਂ ਲੱਛਣ ਠੀਕ ਹੋਣ ਤੱਕ ਖੁਦ ਨੂੰ ਇਕੱਲੇ ਰੱਖਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ, ਜੋ ਵੀ ਵੱਧ ਸਮਾਂ ਹੋਵੇ।

ਆਈਸੋਲੇਸ਼ਨ (ਇਕਾਂਤਵਾਸ) ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ

- ਸੇਲਫ-ਆਈਸੋਲੇਸ਼ਨ (ਸਵੈ-ਇਕਾਂਤਵਾਸ) ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਨਹੀਂ ਆ ਜਾਂਦਾ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਇਕੱਲੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਅਵਧੀ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਦੀ ਥਾਂ ਵਿਖੇ ਹੀ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਸਵੈ-ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਦੀ ਥਾਂ (Assisted Self-Isolation Site)

ਜੱਥਾ ਬਣਾਉਣਾ

- ਜੇਕਰ ਲੋੜ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਲੈਬ ਵੱਲੋਂ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕੀਤੇ ਗਏ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਕੇਸਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
 - ਕੋਵਿਡ -19 ਨਾਲ ਸੰਕਰਮਿਤ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਸਿੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਲੱਛਣ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਉਹ ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਆਪਣਾ ਕਮਰਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੱਕੇ ਕੋਵਿਡ -19 ਕੇਸਾਂ ਜਾਂ ਲੱਛਣ ਨਾ ਵਿਖਾਉਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨਾਲ ਥਾਂ ਸਾਂਝੀ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ।
- ਸਵੈ-ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਬਾਰੇ ਵੇਰਵੇ ਸਹਿਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ: <https://www.alberta.ca/isolation.aspx>