

ਇੱਕ ਮਨੋਨੀਤ ਪਰਿਵਾਰ/ਸਹਾਇਤਾ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅਜ਼ੀਜ਼ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਸਾਈਟ ਤੇ ਹਰ ਕਿਸੇ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਵੀ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਭੂਮਿਕਾ ਅਦਾ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਸਹੂਲਤ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਜੇ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਉਹ ਸਹੂਲਤ ਵਿੱਚ COVID-19 ਲਿਆਉਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪਰਚਾ ਤੁਹਾਡੇ ਐਕਸਪੋਜ਼ਰ ਦੇ ਜੋਖਮ ਅਤੇ COVID-19 ਦੇ ਫੈਲਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰਾਂ ਦੀ ਰੂਪ ਰੇਖਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ COVID-19 ਹੋਣ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜੋਖਮ ਹੋਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਆਪਣੇ ਅਜ਼ੀਜ਼, ਦੂਜੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ, ਵਸਨੀਕਾਂ, ਅਤੇ ਸਟਾਫ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰੇਲੂ ਅਤੇ ਸਹਿਪਾਠੀ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸੰਕਰਮਿਤ ਕਰਨ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।



ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ COVID-19 ਦੇ ਪਰਚੇ ਲਈ ਆਪਣੀ
ਭੂਮਿਕਾ ਨੂੰ ਜਾਣੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਲੱਛਣ ਹਨ, ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਸਾਈਟ ਦਾ ਦੌਰਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ [ਅਲਬਰਟੈਨਜ਼ ਲਈ ਦਿੱਤੇ ਆੱਨਲਾਈਨ COVID-19 ਸਵੈ-ਮੁਲਾਂਕਣ](#) ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰੋ।



ਵਧੇਰੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, [COVID-19 ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਮਨੋਨੀਤ ਪਰਿਵਾਰ/ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ AHS ਟਿਪ ਸ਼ੀਟ](#) ਨੂੰ ਵੇਖੋ।



ਆਪਣੇ ਅਜ਼ੀਜ਼ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ, ਜਾਂ ਜੇ ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਕੋਈ ਵਰਚੁਅਲ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕੰਮ ਕਰੇਗੀ।



ਨਿਰਧਾਰਤ/ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਹਾਇਤਾ ਸਰੋਤਾਂ ਅਤੇ ਸਾਈਟ ਤੇ ਪਾਬੰਦੀਆਂ ਜੋ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ahs.ca/visitation ਵੈੱਬਪੇਜ ਦੇਖੋ।



ਮਨੋਨੀਤ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਵਿਅਕਤੀ (Designated Family and Support Persons)

ਆਪਣੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਜਾਣੋ
COVID-19 ਦੇ ਦੌਰਾਨ
(Know Your Risk
During COVID-19)

ਆਪਣੇ ਅਣਜਾਣ ਐਕਸਪੋਜ਼ਰ ਦੇ ਜੋਖਮ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ (Know your risk of unknown exposure)

ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਸਹੂਲਤ ਵਿਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਇਹ ਨਿਸ਼ਚਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਵਿਚ ਦੇਰੀ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ, ਪਿਛਲੇ 14 ਦਿਨਾਂ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ COVID-19 ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਆਉਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਤੇ ਗੌਰ ਕਰੋ।

ਘੱਟ ਜੋਖਮ ਵਾਲਾ ਹੋਣ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਸਾਰੇ ਮਾਪਦੰਡ ਪੂਰੇ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ:

- ❖ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਤੋਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ COVID-19 ਦੇ ਉੱਚ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਜਾਂ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹੋ (ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਜੋ ਅਜਿਹਾ ਕਰਦਾ ਹੈ)।
- ❖ ਤੁਹਾਡਾ 15 ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਜਾਂ ਇਸਤੋਂ ਘੱਟ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦਾ ਸਮੂਹ ਹੈ ਅਤੇ ਹਰ ਕੋਈ ਨਿਰੰਤਰ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਅਤੇ ਮਾਸਕ ਲਗਾਉਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਮੂਹ ਤੋਂ ਬਾਹਰਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਦੇ ਹੋ।
- ❖ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਸਮੂਹ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਦੇ ਮਹਿਮਾਨ ਨਹੀਂ ਹਨ।
- ❖ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਉਹ ਲੋਕ ਜਿਹਨਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 2 ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਰੀ ਤੇ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਘਰ ਦੇ ਬਾਹਰ ਲਗਾਤਾਰ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਦੇ ਹੋ।
- ❖ ਤੁਸੀਂ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ ਤੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਂਦੇ ਜਾਂ ਰੇਗਾਣੂ-ਮੁਕਤ ਕਰਦੇ ਹੋ।
- ❖ ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਫ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕੰਮਾਂ ਦੇ ਲਈ ਬਾਹਰ ਜਾਂਦੇ ਹੋ।
- ❖ ਤੁਸੀਂ ਉਸੇ ਦਿਨ ਵੱਖੋ ਵੱਖਰੀਆਂ ਸਾਈਟਾਂ ਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਜਾਂ ਮਿਲਣ ਨਹੀਂ ਜਾ ਰਹੇ।
- ❖ ਤੁਸੀਂ ਯਾਤਰਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂ ਦੂਜੇ ਪ੍ਰਾਂਤਾਂ ਜਾਂ ਦੇਸ਼ਾਂ ਤੋਂ।

ਪਿਛਲੇ 14 ਦਿਨਾਂ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ ਤੁਸੀਂ COVID-19 ਦੇ ਉੱਚ ਜੋਖਮ ਵਾਲੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ:

- ❖ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਅਜਿਹੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਜਿਥੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕੇਸ ਹਨ ਜਾਂ ਜਿੱਥੇ COVID-19 ਮਹਾਮਾਰੀ ਦੇ ਪ੍ਰਕੋਪ (ਜਾਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ) ਦਾ ਐਲਾਨ ਹੋਇਆ ਹੈ।
- ❖ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਸੈਟਿੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਸਮਾਜਕ ਤੌਰ ਤੇ ਮਿਲਦੇ ਹੋ, ਜਿੱਥੇ ਨਿਰੰਤਰ ਤੌਰ ਤੇ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਨਹੀਂ ਬਣਾਈ ਜਾਂਦੀ ਅਤੇ ਮਾਸਕ ਨਹੀਂ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ।
- ❖ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਜਦੋਂ ਹੋਰਾਂ ਦੇ ਕੋਲ ਹੋਣ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤੁਸੀਂ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਨਹੀਂ ਬਣਾਈ ਰੱਖੀ ਹੈ ਜਾਂ ਨਿਰੰਤਰ ਤੌਰ ਤੇ ਇੱਕ ਮਾਸਕ ਨਹੀਂ ਪਹਿਨਿਆ ਹੈ।
- ❖ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਸਮੂਹ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਦੇ ਮਹਿਮਾਨ ਆਏ ਹਨ।
- ❖ ਕਿਸੇ ਜਨਤਕ ਆਵਾਜਾਈ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਇਕੋ ਵਾਹਨ ਵਿੱਚ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਜਿੱਥੇ ਲਗਾਤਾਰ ਦੂਰੀ ਨਹੀਂ ਬਣਾਈ ਰੱਖੀ ਜਾਂਦੀ ਅਤੇ ਮਾਸਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਲਗਾਤਾਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ।
- ❖ ਤੁਸੀਂ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ ਤੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਂਦੇ ਜਾਂ ਰੇਗਾਣੂ-ਮੁਕਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ।
- ❖ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕੋ ਦਿਨ ਕਈ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਜਾਂ ਵਸਨੀਕਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲੇ ਹੋ।
- ❖ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜੇ ਪ੍ਰਾਂਤ ਜਾਂ ਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉੱਚ ਜੋਖਮ ਤੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਚੁਅਲ ਤੌਰ ਤੇ ਜੁੜੋ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਨਾਮਜ਼ਦ ਕਰੋ।

**ਕਿਸੇ ਸਹੂਲਤ ਦੇ ਅੰਦਰ ਆਪਣੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਅਜੀਜ਼ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ, ਸਾਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੀ ਇਹ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ:
(To protect yourself and your loved one while inside of a facility, we need you to:)**

- ❖ ਸਾਈਟ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਿਹਤ ਸਕਰੀਨਿੰਗ ਪੂਰੀ ਕਰੋ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਸਥਿਤੀ ਬਾਰੇ ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਨਾਲ ਦੱਸੋ।
- ❖ ਸਟਾਫ ਦੁਆਰਾ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਸਾਰੀਆਂ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।
- ❖ ਸਾਈਟ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦਗੀ ਦੌਰਾਨ ਦਿੱਤੇ ਮਾਸਕ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਦੇ ਉੱਪਰ ਨਿਰੰਤਰ ਪਹਿਨੋ।
- ❖ ਸਹੂਲਤ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦਗੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨੂੰ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਰੱਖੋ।
- ❖ ਆਪਣੇ ਅਜੀਜ਼ ਦੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ/ਬਾਹਰ ਆਉਣ ਵੇਲੇ; ਸਹੂਲਤ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਅਤੇ ਜਾਣ ਵੇਲੇ; ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਮਾਸਕ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ, ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਸਫਾਈ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ।
- ❖ ਮਨੋਨੀਤ ਪਰਿਵਾਰ/ਸਹਾਇਤਾ ਵਿਅਕਤੀ ਵਾਲੀ ਪਛਾਣ ਪਾ ਕੇ ਰੱਖੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਦੇ ਕਿਸੇ ਮੈਂਬਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

