

ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਹੂਲਤ ਤੇ ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਨਾਲ COVID-19 ਅੰਦਰ ਲਿਆਉਣ ਜਾ ਬਾਹਰ ਲੈ ਜਾਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਲਿਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਜਿੰਨੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੋਕ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਧੇਰੇ ਜੋਖਮ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ, ਨਾਮਜ਼ਦ ਪਰਿਵਾਰ/ਸਹਾਇਤਾ ਵਿਅਕਤੀ, ਮਰੀਜ਼ਾਂ, ਵਸਨੀਕਾਂ, ਸਟਾਫ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੀ ਭੂਮਿਕਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਪਰ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ ਤੇ ਮੌਜੂਦ ਹੋਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ। ਕਿਸੇ ਸਾਈਟ ਤੇ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ:

- ❖ ਤੁਹਾਡੇ ਅਜ਼ੀਜ਼ ਨੂੰ ਕਿਸ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ।
- ❖ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ ਵਰਚੁਅਲ ਤੌਰ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?
- ❖ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਹੂਲਤ ਵਿੱਚ ਆ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹੂਲਤ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸਮਾਂ ਕਦੋਂ ਹੈ; ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਅਤੇ ਕਿੰਨੀ ਦੇਰ ਲਈ?
- ❖ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦੋਰਿਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਅਤੇ ਲੰਬਾਈ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ?
- ❖ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਨਾਮਜ਼ਦ ਸਹਾਇਤਾ ਵਜੋਂ ਪਛਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

COVID-19 ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੇ ਜੋਖਮ ਦੇ ਪਰਚੇ ਨੂੰ ਵੀ ਵੇਖੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਲੱਛਣ ਹਨ, ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਸਾਈਟ ਦਾ ਦੌਰਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ

[ਅਲਬਰਟੇਨਜ਼ 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।



ਵਰਚੁਅਲ ਸਪੋਰਟਸ ਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਵੇਖੋ: [ਟੈਕਨੋਲੋਜੀ ਨਾਲ ਜੁੜਨਾ](#)।



ਨਿਰਧਾਰਤ/ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਹਾਇਤਾ ਸਰੋਤਾਂ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਾਈਟ ਤੇ ਪਾਬੰਦੀਆਂ ਜੋ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ [ahs.ca/visitation](https://ahs.ca/visitation) ਵੈੱਬਪੇਜ ਦੇਖੋ।



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

## ਆਪਣੀ ਭੂਮਿਕਾ ਨੂੰ ਜਾਣੋ COVID-19 ਦੇ ਦੌਰਾਨ

(Know Your Role  
During COVID-19)

ਇੱਕ ਮਨੋਨੀਤ ਪਰਿਵਾਰ/ਸਹਾਇਤਾ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਵਸਨੀਕਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ, ਸੁੱਖ ਅਤੇ ਸਿਹਤਯਾਬੀ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਭੂਮਿਕਾ ਅਦਾ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਮਨੋਨੀਤ ਪਰਿਵਾਰ/ਸਹਾਇਤਾ ਵਿਅਕਤੀ...

**(As a designated family/support person you play an important role in the safety, comfort and recovery of patients and residents. A designated family/support person...)**

- ❖ ਕੀ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਮਰੀਜ਼ ਜਾਂ ਨਿਵਾਸੀ ਦੁਆਰਾ, ਉਸਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸਹਾਇਤਾ ਵਜੋਂ ਪਛਾਣਿਆ ਗਿਆ ਹੈ।
- ❖ ਕੀ ਕੋਈ ਮਰੀਜ਼/ਨਿਵਾਸੀ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ❖ ਕੋਈ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ, ਕਨੂੰਨੀ ਸਰਪ੍ਰਸਤ, ਇੱਕ ਨੇੜਲਾ ਸਾਥੀ, ਇੱਕ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਦੇਸਤ, ਜਾਂ ਰਸਮੀ ਜਾਂ ਗੈਰ ਰਸਮੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ❖ COVID-19 ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ, ਅਲਬਰਟਾ ਹੈਲਥ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਨੇ ਸਾਡੀ ਸਹੂਲਤਾਂ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਸੀਮਤ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਮੌਜੂਦਾ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਅਤੇ ਸਾਈਟ ਨਾਲ ਜੁੜੋ।

ਮਨੋਨੀਤ ਪਰਿਵਾਰ/ਸਹਾਇਤਾ ਵਿਅਕਤੀ ਲੋੜੀਂਦੀ ਸੇਵਾ ਦਿੰਦੇ ਹੋਏ... (Designated family/support persons provide needed...)

- ❖ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਮਰੀਜ਼ ਜਾਂ ਨਿਵਾਸੀ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਵੇ।
- ❖ ਮਰੀਜ਼ ਜਾਂ ਨਿਵਾਸੀ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ।
- ❖ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ।
- ❖ ਨਿੱਜੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਫਾਈ, ਲਾਂਡਰੀ ਅਤੇ ਲੋੜੀਂਦਾ ਸਮਾਨ।
- ❖ ਸੁਣਨ, ਵੇਖਣ, ਭਾਸ਼ਣ, ਬੋਧ, ਬੌਧਿਕ ਜਾਂ ਯਾਦਦਾਸਤ ਦੀਆਂ ਕਮਜ਼ੋਰੀਆਂ ਵਾਲੇ ਮਰੀਜ਼ ਜਾਂ ਨਿਵਾਸੀ ਲਈ ਸੰਚਾਰ ਸਹਾਇਤਾ।
- ❖ ਅਪਾਹਜ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ।
- ❖ ਜਜ਼ਬਾਤ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਨਿਯਮਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ।
- ❖ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ, ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਨ ਅਤੇ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ।

ਕਿਸੇ ਸਹੂਲਤ ਦੇ ਅੰਦਰ ਆਪਣੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਅਜੀਜ਼ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ 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।
- ❖ ਸਾਡੇ ਸਟਾਫ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰਾਂ 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, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਦੇ ਕਿਸੇ ਮੈਂਬਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

