Punjabi (India)

COVID-19 ਫੈਲਣ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ - Lilydale (Sofina Foods) (COVID-19 Outbreak Info – Lilydale (Sofina Foods))

ਕਾਰਖਾਨਾ ਮਜ਼ਦੂਰਾਂ ਲਈ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਅਤੇ ਜਵਾਬ (Q & A for Plant Workers)

28 ਅਗਸਤ, 2020

ਬਿਮਾਰੀ ਬਾਰੇ: (About the Illness:)

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

- COVID-19 ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੱਛਣ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਖਾਂਸੀ, ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ, ਬੁਖਾਰ, ਵਗਦਾ ਨੱਕ, ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਖਰਾਸ਼, ਥਕਾਵਟ, ਸਿਰ ਦਰਦ, ਦਸਤ, ਮਤਲੀ / ਉਲਟੀਆਂ, ਆਦਿ - ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਪੂਰੀ ਸੂਚੀ ਇਸ ਲਿੰਕ 'ਤੇ ਪਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ: https://www.albertahealthservices.ca/topics/Page16997.aspx#sign

ਇਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ COVID ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਛੂਤਕਾਰੀ ਹੋ? (How long are you contagious, once you get COVID?)

- ਸਾਡਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੈ ਕਿ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਆਉਣ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਅਗਲੇ 10 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਛੂਤਕਾਰੀ / ਛੂਤ ਵਾਲੇ ਹੋ ਸਦਕੇ ਹੋ ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਤਕ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਖਤਮ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਜੋ ਵੀ ਲੰਬਾ ਹੋਵੇ।
- ਲੱਛਣ ਦਿਖਾਉਣ ਲਈ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤੋਂ 2 ਤੋਂ 14 ਦਿਨਾਂ ਦਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।
- ਲੋਕ ਲੱਛਣ ਹੋਣ ਤੋਂ 2 ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ ਲਾਗ / ਛੂਤਕਾਰੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਇਹੀ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਵੈ-ਅਲੱਗ ਹੋਣ ਲਈ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਇਸਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਉਹ 10 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਆ ਸਕਦੇ। ਇਹ ਹੈ ਜਿਸ ਤਰਹ ਤੁਹਾਡੇ ਆਸ ਪਾਸ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ. ,
- ਭਾਵੇਂ 10 ਦਿਨ ਬੀਤ ਚੁੱਕੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜੇ ਵੀ ਲੱਛਣ ਹਨ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਚਾਹੁਣੇ ਹਾਂ ਕੀ ਲਾਗ ਦੂਜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ। Public Health ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੇਗੀ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸ ਸਕਣ ਕਿ ਕਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਅਲੱਗ ਹੋਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ, ਇਸ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਉਸ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਅਲੱਗ ਹੋਣ ਨੂੰ ਨਾ ਰੋਕੋ।
- ਇਹ ਸਾਬਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੁਣ ਛੂਤਕਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ

ਠੀਕ ਹੋਏ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਲਈ ਕੰਮ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਆਉਣਾ ਕਦੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ? (**When is it safe for recovered employees to return to work?**)

- ਜੇ ਤੁਸੀਂ COVID-19 ਲਈ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਲੱਛਣਤਮਕ ਹੋ: ਇਹ ਮਾਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਹੋ ਗਏ ਹੋ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਵਾਰ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 10 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਲਈ ਅਲੱਗ ਰਹੇ ਹੋ, ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਹੋਈ ਉਦੋਂ ਤੋਂ, ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਲੱਛਣ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ – ਜੋ ਵੀ ਸਮਾਂ ਲੰਬਾ ਹੋਵੇ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਨੇੜਲੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹੇ ਹੋ ਜੋ COVID-19 ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਹੈ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕੀਤਾ ਹੈ ਜੋ COVID-19 ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ: ਤੁਸੀਂ COVID-19 ਕੇਸ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤੋਂ 14 ਦਿਨ ਬਾਅਦ ਕੰਮ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਆ ਸਕਦੇ ਹੋ (ਇਹ ਮੰਨਦਿਆਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਜਾਂ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਟੈਸਟ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ)

ਕੀ ਸੰਕਰਮਿਤ ਅਤੇ ਬਿਨਾਂ-ਲੱਛਣਾਂ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਸੰਕਰਮਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਵਾਇਰਸ ਫੈਲਾਉਂਦੇ ਹਨ? **(Do infected and asymptomatic persons shed the virus enough to infect others?)**

- ਬਿਨਾਂ-ਲੱਛਣਾਂ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਉਹ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ COVID-19 ਦੇ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਦਿਖਾਉਂਦੇ, ਪਰ ਉੱਨਾਂ ਦਾ ਵਾਇਰਸ ਲਈ ਟੈਸਟ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਉਹ ਲੋਕ ਜੋ COVID-19 ਟੈਸਟ ਵਿੱਚ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਅਜਿਹੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਅਜੇ ਵੀ ਛੂਤਕਾਰੀ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਜੇ ਕਿਸੇ ਲੱਛਣ ਦੀ ਅਣਹੋਂਦ ਹੈ, ਤਾਂ ਉੱਨਾਂ ਨੂੰ ਸੰਕ੍ਰਮਿਤ ਸਮਜਿਆ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ 2 ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਟੈਸਟ ਇਕੱਤਰ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ 10 ਦਿਨ ਬਾਅਦ ਅਲੱਗ ਰੱਖਣ।

  ਉਦਾਹਰਣ: ਮੈਰੀ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹਨ ਅਤੇ 1 ਜੂਨ 2020 ਨੂੰ ਟੈਸਟ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਉਸ ਦੇ ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਉਹ COVID-19 ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਹੈ। ਮੈਰੀ ਨੂੰ 11 ਜੂਨ, 2020 ਤੱਕ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵੱਖ ਰਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਬਗੈਰ ਲੱਛਣ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਕਿੰਨਾ ਛੂਤਕਾਰੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ? **(How contagious can an asymptomatic person be?**)

- ਇੱਥੇ ਕੋਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਵਿਗਿਆਨਕ ਡੇਟਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰ ਜੋ ਅਸੀਂ ਦੇਖ ਰਹੇ ਹਾਂ ਉਹ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਬਹੁਗਿਣਤੀ ਲੋਕ, ਜੋ COVID-19 ਲਈ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਹਨ, ਉੱਨਾਂ ਦਾ ਕਿਸੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣਾ ਪਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ।
- ਇਹ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਛੂਤਕਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਜਿੰਨਾ ਲੱਛਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਅਜੇ ਵੀ ਵਾਇਰਸ ਫੈਲਾ ਸਕਦੇ ਹਨ; ਸਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਾਕਾਰਾਤਮਕ ਸੀ ਪਰ ਅਚਾਨਕ ਬੁਖਾਰ ਸਨਸਨੀ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਨੱਕ ਵਗਣ ਵਰਗੇ ਹਲਕੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕੀਤਾ ਹੈ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੋਬਾਰਾ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ ਪਰ ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਕੀ ਕੰਮ ਤੇ ਵਾਪਸ ਆਉਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ? (If you had initially tested negative but suddenly developed light symptoms like a feverish sensation and/or running nose and/or have been asked to be retested but now you feel better. Is it safe to return to work?)

- ਜਿਸ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਸਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ 10 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਜਾਂ ਲੱਛਣ ਖਤਮ ਹੋਣ ਤੱਕ (ਜੋ ਵੀ ਸਮਾਂ ਲੰਬਾ ਹੋਵੇ) ਵੱਖ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਟੈਸਟਿੰਗ ਵੀ ਕਰਵਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ

ਇਹ ਲੋੜੀਂਦਾ ਹੈ ਭਾਵੇ ਉਹ COVID-19 ਲਈ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਜਾਂ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ

ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਟੈਸਟ ਕੀਤਾ ਤਾਂ ਮੇਰਾ ਟੈਸਟ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਆਇਆ ਸੀ। ਦੋ ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਮੈਨੂੰ ਬੁਖਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਈ ਜਾਂ ਫਿਰ ਤੋਂ ਨੱਕ ਵਗਣ ਲੱਗਾ। ਮੈਂ 811 ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਟੈਸਟਿੰਗ ਲਈ ਆਉਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਗਿਆ। ਜੇ ਟੈਸਟ ਦੁਬਾਰਾ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਕੰਮ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ? (When I first tested my test came back negative. Two days later I felt feverish or had a runny nose again. I called 811 and was asked to come in for testing again. Should I go back to work if the test is negative again?)

- ਬੁਖਾਰ ਅਤੇ ਵਗਦੀ ਨੱਕ COVID-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਕ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਟੈਸਟ ਦੇ ਬਾਅਦ ਵਿਕਸਤ ਕੀਤਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ 10 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਜਦ ਤਕ ਲੱਛਣ ਖਤਮ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਜੋ ਸਮਾਂ ਵੀ ਲੰਮਾ ਹੋਵੇ।
- ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਟੈਸਟ ਲਈ ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਲਈ ਔਨਲਾਇਨ ਵੀ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ (https://myhealth.alberta.ca/Journey/COVID-19/Pages/COVID-Self-Assessment.aspx) ਜਾਂ 811 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਲੱਛਣ ਵਾਪਸ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਦੁਬਾਰਾ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ 10 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਅਲੱਗ ਰੱਖੋ ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਤਕ ਲੱਛਣ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਣ, ਜੋ ਵੀ ਸਮਾਂ ਲੰਬਾ ਹੋਵੇ।
- ਜੇ ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਆਓਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਹੁਣ ਖਤਮ ਹੋ ਗਏ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ 10 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਕੰਮ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਟੈਸਟਿੰਗ: (Testing:)

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਟੈਸਟ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ? (If you have no symptoms, can you test positive?)

- ਹਾਂ, ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਵਾਇਰਸ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਲੱਛਣਾਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਤੁਹਾਡਾ ਟੈਸਟ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਉਹ ਲੋਕ ਜੋ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਉਹ ਵੀ ਵਾਇਰਸ ਫੈਲਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕਿਉਂ ਨਾ ਸਾਰਿਆਂ ਦਾ ਟੈਸਟ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ? (**People who don't show symptoms can also spread the virus. Why not test everyone?**)

- ਅਸੀਂ Lilydale/Sofina Foods ਅਤੇ ਹੋਰ ਮੀਟ ਪਲਾਂਟਾਂ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਟੈਸਟਿੰਗ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ, ਭਾਵੇਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਲੱਛਣ ਨਾ ਹੋਣ।
- ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਲੱਛਣ ਨਾ ਹੋਣ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਟੈਸਟਿੰਗ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।
- ਅਸੀਂ ਹੋਰ ਸਹੂਲਤਾਂ ਅਤੇ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦਾ ਵੀ ਟੈਸਟ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ Continuing Care Homes।
- ਅਸੀਂ ਸਟਾਫ ਅਤੇ ਵਸਨੀਕਾਂ ਦਾ ਟੈਸਟ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ, ਭਾਵੇਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਲੱਛਣ ਨਾ ਹੋਣ।
- ਆਮ ਜਨਤਾ ਲਈ, ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਲੱਛਣ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਛੂਤ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸੰਭਾਵਤ ਤੌਰ ਤੇ ਲਾਗ ਫੈਲਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- Alberta ਵਿੱਚ ਲੱਛਣਾਂ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਟੈਸਟ ਲਈ ਯੋਗ ਹੈ।
- ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰਨਾ ਪਏਗਾ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਟੈਸਟਿੰਗ ਰਣਨੀਤੀ ਨਾਲ ਸਾਡੀ ਜਾਂਚ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਸੰਤੁਲਿਤ ਕਰੀਏ।
- ਸਾਰੇ ਟੈਸਟ ਮੁਫਤ ਹਨ।
- ਅਸੀਂ ਟੈਸਟ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਮੈਂ ਔਨਲਾਇਨ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ, ਪਰ ਮੈਂ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦਾ। **AHS** ਹੋਰ ਕਿਹੜੇ ਵਿਕਲਪ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ? (**I tried to do the online assessment, but I don't understand the questions. What other options does AHS offer?)**

- ਤੁਸੀਂ Health Link 811 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਰਜਿਸਟਰਡ ਨਰਸ ਨਾਲ ਸਿੱਧੀ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਸੰਭਾਵਤ COVID-19 ਐਕਸਪੋਜਰ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- Health Link 300 ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿਚ 24/7 ਅਨੁਵਾਦ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭਾਸ਼ਾ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ 811 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜੋ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਵੈ-ਅਲੱਗ ਰਹਿਣਾ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ (Self-Isolation and Protection)

ਕੀ ਅਸੀਂ ਅਲੱਗ ਰਹਿਣ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ? ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਬਹੁਤ ਉਲਝਣ ਹੈ ਜੋ ਸੰਕਰਮਿਤ ਨਹੀਂ ਹਨ ਪਰ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹਨ ਜੋ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਜਾਂ ਲੱਛਣ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਅਲੱਗ ਰਹੀ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਹ ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਅਸਪਸ਼ਟ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਅਲੱਗ ਰਹਿਣਾ ਪਏਗਾ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਣ। (Can we talk more about isolation? There is a lot of confusion around those who are not infected but who may be living with those who are positive or symptomatic and isolating. It can be unclear to those in that situation whether they have to isolate as well, even if they're feeling well.)

- ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ, ਜੋ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਰਹਿ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ COVID-19 ਹੋਣ ਦਾ ਪੁਸ਼ਟੀਕਰਣ ਹੋ ਚੁੱਕਾ ਹੈ, ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ **ਵੀ** 14 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵੱਖ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। 14 ਦਿਨ ਓਦੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਪਛਾਣ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ:
- ਜੇ ਪਤੀ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਜਦੋਂ ਪਤੀ ਨੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ, ਉਸਦੀ ਪਤਨੀ ਨੂੰ ਵੀ 14 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ। ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਚ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਨ ਲਈ ਬੀਮਾਰ ਪਤੀ ਨੂੰ ਇਕ ਵੱਖਰੇ ਬੈਡਰੂਮ ਵਿਚ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਕ ਵੱਖਰੇ ਬਾਥਰੂਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਚ ਕੋਈ ਪੁਸ਼ਟੀਕਰਣ ਵਾਲਾ ਕੇਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ**,** ਤਾਂ ਉਸ ਘਰ ਦੇ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ**? (If there is a confirmed case in the household, what should the other people in that household do?**)

- ਜੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਚ COVID-19 ਦਾ ਕੋਈ ਪੁਸ਼ਟੀਕਰਣ ਹੋਇਆ ਕੇਸ ਹੈ, ਤਾਂ ਘਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਹੋਰ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਕੇਸ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲੱਗਣ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਤਰੀਕ ਤੋਂ 14 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵੱਖ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਇਹ ਲਾਗ ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗਾ।
- ਜੇ ਘਰ ਦਾ ਕੋਈ ਹੋਰ ਬੰਦਾ ਟੈਸਟ ਵਿੱਚ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਕੇਸ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਚਲ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ 14 ਦਿਨ ਪੂਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਦੁਬਾਰਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- ਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਕ ਵੱਡੇ ਘਰਾਣੇ ਕਾਰਨ ਇਕੱਲੇ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆ ਰਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਵੈ-ਇਕੱਲਤਾ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਮੁਫਤ ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾੱਕਟਰ ਜਾਂ 811 ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਅਜਿਹਾ ਕਿਉਂ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੇ **COVID-**19 ਹੋਇਆ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸੇ ਘਰ ਦੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ**? (Why is it that some people in a household have gotten COVID-19 and other people in that same household have not?)**

- ਚੀਨ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ, ਸਿਰਫ 15% ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਸੰਕਰਮਿਤ ਹੋਏ ਹਨ। ਕਿੰਨੇ ਲੋਕ ਸੰਕਰਮਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬਿਮਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਤੋਂ ਅਲੱਗ ਹੋਣ' ਵਿੱਚ ਕਿੰਨਾ ਚੰਗਾ ਹੈ।
- ਇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸਧਾਰਣ ਉਪਾਅ - ਜਿਵੇਂ ਹੱਥ ਧੋਣਾ ਅਤੇ ਨਿਯਮਤ ਘਰੇਲੂ ਸਫਾਈ - ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਫੈਲ ਰਹੀ ਲਾਗ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦੇ ਯੋਗ ਸੀ।

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਮਾਸਕ ਪ੍ਰੋਟੋਕੋਲ (**mask protocol)** ਅਤੇ ਵਰਤੇ ਹੋਏ/ਗੰਦੇ ਮਾਸਕ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਪਰਬੰਧਨ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ। ਮਾਸਕ ਕਿੰਨੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਚੰਗੇ ਹਨ**?** ਕੀ ਜੇ ਉਹ ਗਿੱਲੇ/ਗੰਦੇ ਹੋ ਜਾਣ**?** (**Please explain mask protocol and safe handling of used/dirty masks. How long are masks good for? What if they get wet/dirty?)**

- ਮੈਡੀਕਲ ਮਾਸਕ ਜੋ ਕਿ Lilydale/Sofina Foods ਵਿਖੇ ਵਰਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਜੋ ਅਸੀਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਮੁਦਾਏ ਵਿੱਚ ਪਹਿਨਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ, ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਲਈ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ: ਇਸ ਨੂੰ ਪਹਿਨਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਦੂਜਿਆਂ ਤੱਕ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ।
- ਜੇ ਮਾਸਕ ਗਿੱਲਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਬਦਲਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਮਾਸਕ ਬਾਹਰ ਜਾਂ ਕੰਮ ਤੇ ਪਹਿਨਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਨੂੰ ਗੰਦਾ ਮੰਨਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਘਰ ਪਹੁੰਚਣ 'ਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਤਿਆਗ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਮਾਸਕ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਹਟਾਉਣਾ ਹੈ:

  1. ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਅਲਕੋਹਲ ਅਧਾਰਤ ਹੈਂਡ ਰੱਬ ਜਾਂ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਸਾਫ ਕਰੋ।

  2. ਮਾਸਕ ਦੇ ਅਗਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਨਾ ਛੂਹੋ। ਧਾਗੇ ਜਾਂ ਇਲਾਸਟਿਕ ਧਾਗੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਮਾਸਕ ਹਟਾਓ।

  3. ਇਕ ਕੂੜੇਦਾਨ ਵਿਚ ਤੁਰੰਤ ਸੁੱਟ ਦਿਓ।

  4. ਮਾਸਕ ਦਾ ਤਿਆਗ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਅਲਕੋਹਲ ਅਧਾਰਤ ਹੈਂਡ ਰੱਬ ਜਾਂ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਸਾਫ ਕਰੋ।

- ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਦਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ। ਵਾਇਰਸ ਮਾਸਕ ਦੇ ਬਾਹਰਲੇ ਪਾਸੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਛੋਹਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਗੰਦਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- Lilydale/Sofina Foods ਕੰਮ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚਣ' ਤੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਮਾਸਕ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਾਈਟ ਦੀ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ। ਜੇ ਪੂਰੇ ਦਿਨ ਵਿਚ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪਵੇ ਤਾਂ ਨਵੇਂ ਮਾਸਕ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਮਾਸਕ ਖੁਦ ਬਣਾਇਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਧੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਧੋਣ ਦਾ ਇਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਆਮ ਕੱਪੜਿਆਂ ਵਾਂਗ ਵਾਸ਼ਿੰਗ ਮਸ਼ੀਨ ਵਿੱਚ ਧੋਣਾ ਹੈ।

ਕਾਰਪੂਲਿੰਗ (**carpooling)** ਬਾਰੇ ਕੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ ਹਨ? **(What are the recommendations around carpooling?)**

- ਇਹ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕਰਮਚਾਰੀ ਕਾਰਪੂਲਿੰਗ (carpooling) ਦੇ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ।
  - ਵੱਖੋ ਵੱਖਰੇ ਘਰਾਂ ਦੇ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ 2 ਵਿਅਕਤੀ ਇਕ ਵਾਹਨ ਸਾਂਝੇ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਮੁਸਾਫਰ ਪਿਛਲੀ ਸੀਟ 'ਤੇ ਬੈਠ ਕੇ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੂਰੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ।
  - ਕਾਰ ਵਿਚ ਹਰ ਸਮੇਂ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਨੱਕ ਢਕਣ ਲਈ ਮਾਸਕ ਸਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਹਿਨਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

Lilydale ਵਿਖੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਸੁਰੱਖਿਆ (Worker Safety at Lilydale)

ਨਵੇਂ ਅਤੇ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਲਈ ਪਲਾਂਟ ਵਿਚ ਆਉਣ ਲਈ ਮੌਜੂਦਾ ਵਿਧੀ ਕੀ ਹੈ? ਕੀ ਕੰਮ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਟੈਸਟ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ? (What is the current procedure for new and returning employees coming to the plant? Are they being tested before they start work?)

- ਸਾਰੇ ਮੌਜੂਦਾ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਸਮੇਂ ਟੈਸਟ ਕਰਨ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ।
- ਸਾਰੇ ਨਵੇਂ ਅਤੇ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਬੇਨਤੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ Lilydale/Sofina Foods 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਟੈਸਟਿੰਗ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੰਮ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ Lilydale/Sofina Foods ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਗੈਰ ਹਾਜ਼ਰੀ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦਿਓ।
- COVID-19 ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ ਕਿ ਜਿਹੜੇ ਬਿਮਾਰ ਹਨ ਉਹ ਕੰਮ 'ਤੇ ਨਾ ਆਉਣ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੀਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ COVID-19 ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ 811 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇੱਕ ਰਜਿਸਟਰਡ ਨਰਸ ਇਹ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗੀ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ COVID-19 ਲਈ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।
- ਜੇ ਕਿਸੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਕੋਲ COVID-19 ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹਨ ਅਤੇ ਕੰਮ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਪਰਤ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ Human Resources ਵੱਲ ਭੇਜੋ।

ਕੀ ਤੁਸੀਂ **Lilydale/Sofina Foods** ਦੇ ਉਤਪਾਦਨ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਮਝਦੇ ਹੋ**,** ਭਾਵੇਂ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ**? (Do you consider it safe to continue the production at Lilydale/Sofina Foods even though some people have not been tested?)**

- ਜੀ ਹਾਂ। Lilydale/Sofina Foods, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸੰਕਰਮਨ ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕੀ ਹੈ, ਚੰਗੇ ਸਫਾਈ ਦੇ ਉਪਾਵਾਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ: ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖਣਾ, ਮਾਸਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਜਦੋਂ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ ਤੇ ਧੋਣਾ ਜਾਂ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਵਰਤਣਾ, ਅਤੇ ਘਰ ਰਹਿਣਾ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ।
- ਅਸੀਂ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਲਈ ਕਾਰਜ ਸਥਾਨਾਂ ਲਈ ਉਪਾਵਾਂ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ Lilydale/Sofina Foods ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਮੌਜੂਦ ਹਨ।
- ਇਹ ਵਿਵਹਾਰਵਾਦੀ ਉਪਾਅ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ - ਇਹ ਇੱਕ ਚੁਣੌਤੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਸਰੀਰਕ ਨਿਯੰਤਰਣ ਦੀ ਵੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵਿਵਹਾਰਵਾਦੀ ਉਪਾਅ ਨਾਕਾਮਯਾਬ ਹੋਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਵਾਧੂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਪਲਾਸਟਿਕ ਬੈਰਿਆਰਸ (plastic barriers)।

Lilydale/Sofina ਵਿਖੇ ਵਰਕਰਾਂ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਸੰਪਰਕ: (**Important Contacts for Workers at Lilydale/Sofina:)**

Sofina
Christian Glico
403-718-0047 ext 3342

Calgary Catholic Immigration Society
https://www.ccisab.ca/
403-262-2006

Primary Care Network (PCN) Mosaic

http://mosaicpcn.ca/About/Pages/MPCN-Clinics.aspx

UFCW Local 401
https://gounion.ca/
403-291-1047

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ (ਅਨੇਕ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ)

https://www.albertahealthservices.ca/topics/Page16944.aspx

Alberta Health COVID-19 ਜਾਣਕਾਰੀ

www.alberta.ca/covid19

ਸਵਾਲ:

Community.engagement@ahs.ca