Punjabi

ਸਾਵਧਾਨ

(Alert)

ਵਾਪਸ ਆ ਰਹੇ ਯਾਤਰੀ

(Returning travellers)

ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਬਾਹਰੋਂ ਵਾਪਿਸ ਆ ਰਹੇ ਸਾਰੇ ਅਲਬਰਟਾ ਵਾਸੀਆਂ ਨੂੰ 14 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਖ ਕਰ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਠੀਕ-ਠਾਕ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਲੱਛਣ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ – ਖੰਘ, ਬੁਖਾਰ ਜਾਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਮੁਸ਼ਕਲ – ਘਰ ਹੀ ਰਹੋ ਅਤੇ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਅਤੇ ਜਾਂਚ ਲਈ Health Link (ਹੈਲਥ ਲਿੰਕ) ਨੂੰ 811 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ER (ਆਪਾਤਕਾਲ ਕਮਰੇ) ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਦਫਤਰ ਨਾ ਜਾਓ। ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਆਪਾਤਕਾਲ ਸਥਿਤੀ ਲਈ 911 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਖ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ:

ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਖ ਕਰਨ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰੋ:

- ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚੋ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਅਤੇ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਖਰਾਬ ਪ੍ਰਤੀਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ।
- ਕੰਮ, ਸਕੂਲ, ਸਮਾਜਕ ਸਮਾਰੋਹਾਂ ਵਿਖੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਜਨਤਕ ਇਕੱਠਾਂ 'ਤੇ ਨਾ ਜਾਓ।
- ਬੁਖਾਰ, ਖੰਘ ਜਾਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਜਿਹੇ ਲੱਛਣਾਂ ਲਈ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਲੱਛਣ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ Health Link ਨੂੰ 811 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਰਵਾਨਾ ਹੋ ਰਹੇ ਯਾਤਰੀ

(Departing travellers)

COVID-19 ਦੀ ਦੁਨੀਆਂ ਭਰ ਵਿੱਚ ਤੇਜ਼ ਫੈਲਾਅ ਦੇ ਨਾਲ, ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਟਰਿੱਪਸ ਦੀ ਮਿਆਦ ਲਈ ਸਿਹਤ ਜੋਖਮਾਂ ਦਾ ਆਕਲਨ ਕਰਨਾ ਹੁਣ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਇਸ ਸਮੇਂ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਬਾਹਰ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ।

ਮੂਲ ਮਿਤੀ: 13 ਮਾਰਚ-2020

alberta.ca/covid

Alberta Health | Alberta Health Services

©2020 Alberta Health Services