

ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਥਾਮ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰੋ

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਇਸ ਥਾਂ ਵਿਚ ਦਾਖਲ ਨਾ ਹੋਵੋ ਜੇ:

- ਤੁਸੀਂ ਪਿਛਲੇ 14 ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਕੈਨੇਡਾ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਸਫਰ ਕੀਤਾ ਹੈ
- ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਵਲੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਪਛਾਣ ਕੋਵਿਡ-19 ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨੇੜਲੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਵਜੋਂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਵਲੋਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਵਿਚ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚ ਅੱਗੇ ਦਿੱਤੀਆਂ ਨਵੀਆਂ ਜਾਂ ਵਧ ਰਹੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਰਹੀਆਂ ਹਨ:

- ਬੁਖਾਰ ਜਾਂ ਪਾਲਾ ਲੱਗਣਾ
- ਖੰਘ
- ਸੁੰਘਣ ਜਾਂ ਸੁਆਦ ਦੀ ਸੂਝ ਨਾ ਰਹਿਣਾ
- ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ
- ਗਲਾ ਦੁਖਣਾ
- ਭੁੱਖ ਮਰਨਾ
- ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਥਕੇਵਾਂ
- ਸਿਰਦਰਦ
- ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਦਰਦਾਂ
- ਚਿੱਤ ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਉਲਟੀਆਂ ਲੱਗਣਾ
- ਟੱਟੀਆਂ ਲੱਗਣਾ

ਬਾਕੀ ਸਾਰੇ ਵਿਜ਼ਟਰੋ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਫੇਰੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ ਜਾਂ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਨਾਲ ਸਾਫ ਕਰੋ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ 2 ਮੀਟਰ ਦਾ ਸਰੀਰਕ ਫਾਸਲਾ ਕਾਇਮ ਰੱਖੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ ਸੀ ਨੂੰ 811 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।