



Carewest ਵਿਖੇ ਸੁਰੱਖਿਤ ਮੁਲਾਕਾਤ

Safe Visiting at Carewest

ਸਾਡੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕੇਂਦਰਾਂ ਵਿੱਚ ਦਾਖਿਲ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਖਤਰੇ ਦੇ ਪੱਧਰ ਦਾ ਜਾਇਜ਼ਾ ਲੈਣ ਦੇ ਲਈ ਪੜ੍ਹ ਕਰਕੇ ਹੇਠ ਲਿਖੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸਰਵੇਖਣ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਖਤਰੇ ਦਾ ਪੱਧਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਨਾ ਆਉ। **Please review the following information before entering our care centre to assess your level of risk. If you are high risk, please don't visit.**

ਘੱਟ ਖਤਰਾ (Low risk):

- ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਜਿੱਥੇ COVID-19 ਜ਼ਿਆਦਾ ਫੈਲਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ
- ਘਰੋਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ
- ਇੱਕ ਛੋਟੇ ਸਮੂਹ (15 ਜਾਂ ਘੱਟ) ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੋ ਜੋ ਲਗਾਤਾਰ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਦੂਰੀ ਨਾ ਬਣਾਏ ਰੱਖ ਸਕਣ ਉਦੋਂ ਮਾਸਕ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ
- ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਪਿਛਲੇ 14 ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਕੋਈ ਮਹਿਮਾਨ ਨਹੀਂ ਆਇਆ
- ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਥਾਂ 'ਤੇ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਵਾਸੀ(ਵਾਸੀਆਂ) ਨੂੰ ਮਿਲਦੇ ਹੋ
- ਸਿਰਫ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕੰਮਾਂ ਦੇ ਲਈ ਬਾਹਰ ਜਾਂਦੇ ਹੋ
- ਆਪਣੇ ਖੁਦ ਦੇ ਵਾਹਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ
- ਸਾਰੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਪਰਿਵਾਰ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਬਾਕੀ ਸਭਨਾਲ ਲਗਾਤਾਰ 2 ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਰੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖਦੇ ਹੋ
- ਜਦੋਂ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਨਾ ਬਣਾਏ ਰੱਖ ਸਕੋ, ਉਦੋਂ ਮਾਸਕ ਪਾਉਂਦੇ ਹੋ
- ਇਕਸਾਰ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰਦੇ ਹੋ
- ਪਿਛਲੇ 14 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ-ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸੂਬੇ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਸੂਬੇ ਵਿੱਚ ਸਫਰ ਨਾ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇ

ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਤਰਾ (High risk):

- ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਜਿੱਥੇ COVID-19 ਜ਼ਿਆਦਾ ਫੈਲਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ
- ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਿੱਥੇ ਲਗਾਤਾਰ ਦੂਰੀ ਨਹੀਂ ਬਣਾਈ ਰੱਖੀ ਜਾਂਦੀ ਅਤੇ ਮਾਸਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਲਗਾਤਾਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ
- ਪਿਛਲੇ 14 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ-ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਏਦਾਂ ਦੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਗਈਵੇ ਜਿੱਥੇ COVID-19 ਦਾ ਫੈਲਣਾ ਘੋਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੋਵੇ
- ਕਿਸੇ ਵੱਡੇ ਸਮੂਹ(15 ਤੋਂ ਵੱਧ) ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੋ
- ਸਮੂਹ ਲਗਾਤਾਰ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਨਹੀਂ ਬਣਾਏ ਰੱਖਦਾ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਦੂਰੀ ਨਾ ਬਣਾਏ ਰੱਖ ਸਕੇ, ਉਦੋਂ ਮਾਸਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ
- ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਪਿਛਲੇ 14 ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਮਹਿਮਾਨ ਆਏ ਹਨ
- ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਥਾਂ 'ਤੇ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਵਾਸੀ(ਵਾਸੀਆਂ) ਨੂੰ ਮਿਲਦੇ ਹੋ

- ਉਨ੍ਹਾਂ ਥਾਂਵਾਂ 'ਤੇ ਜਾਣਾ ਜਿੱਥੇ ਪਰਿਵਾਰ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਵੀ ਸੰਪਰਕ ਮੁਮਕਿਨ ਹੋਵੇ
- 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
- ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਨਹੀਂ ਬਣਾਏ ਰੱਖਦੇ ਅਤੇ ਮਾਸਕ ਨਹੀਂ ਪਾਉਂਦੇ
- ਅਕਸਰ ਜਾਂ ਇਕਸਾਰ ਹਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ
- ਪਿਛਲੇ 14 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ-ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸੂਬੇ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਸੂਬੇ ਵਿੱਚ ਸਫ਼ਰ ਕੀਤੀ ਹੋਵੇ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਕਾਰਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਤੁਹਾਡਾ ਖਤਰੇ ਦਾ ਪੱਧਰ ਘੱਟ ਹੈ ਅਤੇ ਮਿਲਣ ਦੇ ਲਈ ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰਸਮੇਂ 2 ਮੀਟਰ/6 ਫੁੱਟ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣੀ ਪਵੇਗੀ ਅਤੇ ਮਾਸਕ ਪਾਉਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਇਲਾਜੀ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਫ਼ ਇਕੱਠੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਰਹੋ (ਮਰੀਜ਼ ਦਾ ਕਮਰਾ, ਬਾਹਰੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦੀ ਥਾਂ) ਅਤੇ ਪੂਰੇ ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚ ਨਾ ਘੁੰਮੋ।

ਇਥੇ ਪਹੁੰਚਣ 'ਤੇ, ਦੇਖਭਾਲ ਕੇਂਦਰਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਮੁਲਾਕਾਤੀਆਂ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੁੰਦੇ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਲੱਛਣ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਡੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕੇਂਦਰਾਂ ਵਿਖੇ ਨਾ ਆਉਣ। **Upon arrival, visitors to continuing care sites will go through routine screening on entrance to the site. If you are experiencing the following symptoms, we ask that you not visit our care centre):**

- 38° C ਤੋਂ ਉੱਤੇ ਦਾ ਬੁਖਾਰ
- ਖੰਘ
- ਸਾਹ ਦੀ ਕਮੀ ਜਾਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਦਿੱਕਤ
- ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਖਰਾਸ਼
- ਸਰਦੀ ਲੱਗਣੀ ਜਾਂ ਮਾਸ-ਪੇਸ਼ੀਆਂ/ਜੋੜਾਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ
- ਨਿਗਲਣ ਸਮੇਂ ਦਰਦ ਹੋਣਾ
- ਵਗਦਾ ਨੱਕ ਜਾਂ ਬੰਦ ਨੱਕ
- ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਕਰਨਾ
- ਦਿਲ ਖਰਾਬ ਹੋਣਾ, ਉਲਟੀ ਆਉਣਾ, ਜਾਂ ਦਸਤ
- ਭੁੱਖ ਨਾ ਲੱਗਣਾ
- ਸਵਾਦ ਅਤੇ ਸੁੰਘਣ ਸ਼ਕਤੀ ਘੱਟ ਜਾਣਾ
- ਸਿਰ ਦਰਦ
- ਅੱਖ ਵਿੱਚ ਲਾਲੀ ਅਤੇ ਜਲਣ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਲੱਛਣ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚ ਆਉਣੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ। ਇਸਦੀ ਥਾਂ 'ਤੇ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ HealthLink ਨੂੰ 811 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰਕੇ ਜਾਂ ਔਨਲਾਈਨ Alberta ਵਾਸੀਆਂ ਲਈ [COVID-19 ਆਪਣਾ ਜਾਇਜ਼ਾ \(Self-Assessment\)](#) ਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਜਾਂਚ ਲਈ ਬੰਧ ਕਰੋ।

ਅਸੀਂ ਇਛੀ ਬੇਨਤੀ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆ ਕੁਝ ਵੀ ਕੀਤਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਡੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚ ਨਾ ਆਓ
(We also ask that if you have done the following, you do not visit our care centre):

- ਤੁਸੀਂ ਪਿਛਲੇ 14 ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕਨੇਡਾ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਸਫ਼ਰ ਕੀਤਾ ਹੈ।
- ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਅਸੁਰੱਖਿਤ ਸੰਪਰਕ (2 ਮੀਟਰ/6 ਫੁੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਦੀ ਦੂਰੀ ਵਿੱਚ ਆਮਨੋ-ਸਾਮੁਣੇ ਦਾ ਸੰਪਰਕ) ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਨੇ ਪਿਛਲੇ 14 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਕਨੇਡਾ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਸਫ਼ਰ ਕੀਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਬਿਮਾਰ ਹੈ।
- ਪਿਛਲੇ 14 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਅਸੁਰੱਖਿਤ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣੇ ਕਿ ਬਿਮਾਰ ਹੈ?
- ਪਿਛਲੇ 14 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਅਸੁਰੱਖਿਤ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣੇ ਜਿਸ ਦੀ COVID-19 ਲਾਈਵ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਜਾਂ ਜਿਸ ਨੂੰ ਪੱਕਾ COVID-19 ਹੋਵੇ
- ਪਿਛਲੇ 14 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਿਆ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੇਖਭਾਲ ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਗਏ ਹੋਵੇ? ਜੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਕੇਂਦਰ ਦਾ ਨਾਮ ਅਤੇ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦੀਆਂ ਤਾਰੀਕਾਂ ਦੱਸੋ:

ਤੁਹਾਡੇ ਸਹਿਯੋਗ ਦੇ ਲਈ ਧੰਨਵਾਦ। ਇਕੱਠੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵਾਸੀਆਂ, ਮਰੀਜ਼ਾਂ, ਅਤੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਤ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।