

# ਫੈਸਲੇ ਦੀ ਤੱਥ-ਸ਼ੀਟ

## ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ COVID-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ

ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਸੰਭਵ ਵਧੀਆ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ, ਇਸ ਪੋਸਟਰ 'ਤੇ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਮੰਨੋ। ਪਲੀਜ਼ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾ ਢੁਕਵੀਂ ਸਾਫ਼-ਸਫ਼ਾਈ ਅਤੇ ਇਹਤਿਆਤੀ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਕਰੋ।

- ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਧੋਵੋ
- ਆਪਣੀ ਕੂਹਣੀ ਦੇ ਮੁੜੇ ਹੋਏ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ, ਆਪਣੀ ਬਾਂਹ ਦੇ ਉਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ 'ਤੇ, ਮੂੰਹ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪੇਪਰ ਟਿਸ਼ੂ ਵਿੱਚ ਖੰਘੋ ਜਾਂ ਨਿੱਛ ਮਾਰੋ, ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ 'ਤੇ ਅਜਿਹਾ ਨਾ ਕਰੋ
- ਆਪਣਾ ਆਲਾ-ਦੁਆਲਾ ਸਾਫ਼ ਰੱਖੋ

### ਬਾਲਗ਼ ਜਾਂ ਬੱਚੇ

ਮੈਨੂੰ ਬੁਖਾਰ ( $\geq 38^\circ\text{C}$  ( $100.4^\circ\text{F}$ ) ਜਾਂ  $\geq 37.8^\circ\text{C}$  ( $100^\circ\text{F}$ ) ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ) ਜਾਂ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ:

- ਸੁਆਦ ਆਉਣ ਜਾਂ ਸੁਆਦ ਨਾ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਨੱਕ ਨਾ ਭਰੀ ਹੋਣ 'ਤੇ ਅਚਾਨਕ ਮਹਿਕ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਨਾ ਹੋਣਾ
- ਖਾਂਸੀ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਜਾਂ ਖਾਂਸੀ ਦਾ ਵਧਣਾ
- ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ
- ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਥਕੇਵਾਂ
- ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ
- ਸਿਰ ਦਰਦ
- ਭੁੱਖ ਨਾ ਲੱਗਣਾ
- ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਖਰਾਸ਼
- ਦਸਤ

ਜਾਂ ਮੈਂ ਬੁਢੇਪੇ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਾਲਾ ਬਜ਼ੁਰਗ ਵਿਅਕਤੀ (ਨਿਜੀ ਅਜ਼ਾਦੀ ਖੁੰਝਣੀ, ਡਿਗਣਾ, ਘਬਰਾਹਟ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣੀ, ਖਿੜ ਜਾਂ ਸੁਸਤੀ, ਭੁੱਖ ਨਾ ਲੱਗਣੀ, ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਥਕੇਵਾਂ ਆਦਿ) ਹਾਂ।

### ਫੈਸਲਾ

ਮੈਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ ਅਤੇ

ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਹੌਟਲਾਈਨ 1-877-644-4545 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

### ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ

Services Québec

ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਹੌਟਲਾਈਨ

1-877-644-4545 (ਟੋਲ ਫ੍ਰੀ)

ਬੋਲੋ ਜਾਂ ਘੱਟ ਸੁਣਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕ

1-800-361-9596 (ਟੋਲ ਫ੍ਰੀ)

### ਜ਼ਰੂਰੀ ਫੋਨ ਨੰਬਰ:

ਤੁਹਾਡਾ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ:

ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ:

ਤੁਹਾਡਾ CLSC:

20-210-194WFA

### ਬਾਲਗ਼ ਜਾਂ ਬੱਚੇ

ਮੈਨੂੰ  $38^\circ\text{C}/100.4^\circ\text{F}$  ਤੋਂ ਵੱਧ ਬੁਖਾਰ ਹੈ ਅਤੇ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਜਾਂ ਵੱਧ ਹਨ:

- ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਲਗਾਤਾਰ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਵਧ ਰਹੀ ਦਿੱਕਤ
- ਨੀਲੇ ਬੁਲ੍ਹ
- ਤੁਰਨ-ਫਿਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ
- ਬੁਖਾਰ (ਤਿੰਨ ਮਹੀਨੇ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦਾ ਬੱਚਾ)
- ਉੱਟੀਂਦਰਾ, ਘਬਰਾਹਟ, ਦਿਸ਼ਾ-ਭਰਮ, ਜਾਗਦੇ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਦਿੱਕਤ
- 12 ਘੰਟਿਆਂ ਤੱਕ ਪਿਸ਼ਾਬ ਨਾ ਆਉਣਾ

### ਫੈਸਲਾ

ਫ਼ੋਰਨ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਰੂਮ ਵਿੱਚ ਜਾਓ।

ਜੇ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ 911 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

[Quebec.ca/coronavirus](https://Quebec.ca/coronavirus)

ਵੈਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਬਿਲਕੁਲ ਨਵੀਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਲੀਆਂ ਖ਼ਬਰਾਂ ਹਨ।