

# ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਬਾਲ ਸੰਭਾਲ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਟੂਲ

ਆਖਰੀ ਵਾਰ ਅੱਪਡੇਟ ਕੀਤਾ: 31 ਅਗਸਤ, 2022

ਤਾਰੀਖ (ਮਹੀਨਾ-ਦਿਨ-ਸਾਲ)

ਜੇ ਪੜਤਾਲ ਕੀਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਤਾ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿਕਾਰ-ਗ੍ਰਸਤ ਹੈ ' ਜਾਂ ਉਹ ਕਿਸੇ ਉੱਚ ਜੋਖਮ ਵਾਲੀ ਸਮੂਹਕ ਦੇਖਭਾਲ ਸਥਾਨ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ, ਕਿਸੇ ਹਸਪਤਾਲ, ਸਕੂਲ, ਕੋਈ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰਕ ਭਾਈਵਾਲੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ) ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਰਿਹਾ) ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਸਹੀ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਟੂਲ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸਹੀ ਟੂਲ ਏਥੇ ਦੇਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ: <https://covid-19.ontario.ca/school-screening>.

ਸਟਾਫ਼, ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ, ਬੱਚਿਆਂ, ਅਤੇ ਮੁਲਾਕਾਤੀਆਂ (visitors) ਨੂੰ ਹਰ ਦਿਨ ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਬਾਲ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੜਤਾਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ/ਸਰਪ੍ਰਸਤ ਕਿਸੇ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਵੱਲੋਂ ਇਸ ਨੂੰ ਭਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕੋਈ ਵੀ ਜੇ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਕੋਈ ਵੀ ਨਵੇਂ ਜਾਂ ਬਦਤਰ ਹੋ ਰਹੇ ਲੱਛਣ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਟੂਲ ਵਿੱਚ ਸੂਚੀਬੱਧ ਨਾ ਕੀਤੇ ਗਏ ਲੱਛਣ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਉਸਨੂੰ ਤਦ ਤੱਕ ਘਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਦ ਤੱਕ ਉਸਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਪਿਛਲੇ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ (ਜਾਂ ਜੀਅ ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ, ਉਲਟੀ ਆਉਣਾ, ਅਤੇ/ਜਾਂ ਦਸਤ ਵਾਸਤੇ 48 ਘੰਟੇ) ਸੁਧਾਰ ਨਾ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਜੇ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨਕ ਨੂੰ ਮੁਲਾਂਕਣ ਲਈ ਆਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

## ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਸੰਬੰਧੀ ਸਵਾਲ

ਸਵਾਲਾਂ 1, 2, ਅਤੇ 3 ਵਾਸਤੇ, ਤੁਸੀਂ ਸਾਰੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਾਸਤੇ "ਨਹੀਂ" ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇ ਇਹ ਦੋਨੋਂ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 24 ਘੰਟੇ ਤੋਂ (ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੀਅ ਮਤਲਾਉਣਾ, ਉਲਟੀ ਆਉਣਾ, ਅਤੇ/ਜਾਂ ਦਸਤ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਸੀ ਤਾਂ 48 ਘੰਟੇ) ਸੁਧਾਰ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੁਖਾਰ ਨਹੀਂ ਹੈ।

### 1. ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਹਨ?

ਅਜਿਹੇ ਕੋਈ ਵੀ ਜਾਂ ਸਾਰੇ ਚੁਣੇ ਜੇ ਨਵੇਂ ਹਨ, ਬਦਤਰ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਜਾਣੂ ਕਾਰਨਾਂ ਜਾਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਨਹੀਂ ਹਨ।

ਬੁਖਾਰ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਕਾਂਬਾ ਲੱਗਣਾ	<input type="checkbox"/> ਹਾਂ	<input type="checkbox"/> ਨਹੀਂ
ਖਾਂਸੀ	<input type="checkbox"/> ਹਾਂ	<input type="checkbox"/> ਨਹੀਂ
ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋਰ ਜਾਣੂ ਕਾਰਨਾਂ ਜਾਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਨਾ ਹੋਣਾ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਦਮਾਂ, ਪੁਰਾਣੀ ਵਿਅਨਕਾਰੀ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਪੁਰਾਣੀ ਦਿਲ ਦੇ ਫੇਲ੍ਹ ਹੋਣ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ)	<input type="checkbox"/> ਹਾਂ	<input type="checkbox"/> ਨਹੀਂ
ਸੁਆਦ ਜਾਂ ਗੰਧ ਦਾ ਚਲੇ ਜਾਣਾ ਜਾਂ ਘਟ ਜਾਣਾ ਹੋਰ ਜਾਣੂ ਕਾਰਨਾਂ ਜਾਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਨਾ ਹੋਣਾ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਨੱਕ ਵਿੱਚ ਗੰਢਾਂ, ਐਲਰਜੀਆਂ, ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਵਿਕਾਰ)	<input type="checkbox"/> ਹਾਂ	<input type="checkbox"/> ਨਹੀਂ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਾਰਿਆਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਨਾਂਹ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਛੱਡਕੇ ਅਗਲੇ ਸਵਾਲ 'ਤੇ ਚਲੇ ਜਾਓ।

1. **ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਤਾ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਵਿਕਾਰਗ੍ਰਸਤ** ਹੋਣ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਕੈਂਸਰ ਲਈ ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ, HIV ਦੀ ਇਲਾਜ ਨਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਲਾਗ ਜਿੱਥੇ CD4 ਲਿੰਫੋਸਾਈਟ ਦੀ ਗਿਣਤੀ 200 ਤੋਂ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਸੰਯੁਕਤ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਤਾ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੀ ਕਮੀ ਦਾ ਵਿਕਾਰ, 14 ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਲਈ ਪ੍ਰੈਡਨੀਸੋਨ (prednisone) ਦੀ 20 ਮਿ.ਗ੍ਰ./ਦਿਨ (ਜਾਂ ਇਸਦੇ ਬਰਾਬਰ ਦੀ ਖੁਰਾਕ) ਲੈਣਾ ਅਤੇ ਹੋਰ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਤਾ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਦਬਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣਾ। ਇਸ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਟੂਲ ਵਾਸਤੇ, ਬੁੱਢੀ ਉਮਰ, ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਅਤੇ ਆਖਰੀ-ਪੜਾਅ ਦੀ ਗੁਰਦਿਆਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਵਰਗੇ ਕਾਰਕਾਂ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਿਕਾਰਗ੍ਰਸਤ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਤਾ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨਹੀਂ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ।

## ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1 ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਲੱਛਣਾਂ ਲਈ “ਹਾਂ” ਵਿੱਚ ਉੱਤਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਬਾਲ ਸੰਭਾਲ ਵਿੱਚ ਨਾ ਜਾਓ ਅਤੇ:

- ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹੋ (ਸਵੈ-ਅਲਹਿਦਾ ਹੋ ਜਾਓ) ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਬਾਲ ਸੰਭਾਲ ਵਿਖੇ ਨਾ ਜਾਓ ਅਤੇ ਤਦ ਤੱਕ ਵੀ ਨਾ ਜਾਓ ਜਦ ਤੱਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੁਖਾਰ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 24 ਘੰਟੇ ਤੋਂ (ਜੀਅ ਮਤਲਾਉਣ, ਉਲਟੀ ਆਉਣ ਅਤੇ/ ਦਸਤ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਲਈ 48 ਘੰਟੇ ਤੋਂ) ਸੁਧਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ, ਕਿਸੇ ਕਲੀਨਿਕੀ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕੇਂਦਰ ਵਿਖੇ ਜਾਣ, ਜਾਂ ਡਾਕਟਰੀ ਸੰਕਟਕਾਲ ਲਈ ਜਾਣ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਬਾਹਰ ਨਾ ਨਿਕਲੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਤੀਬਰ ਲੱਛਣ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਜਾਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ, ਤਾਂ ਨੇੜੇ ਦੇ ਸੰਕਟਕਾਲ ਵਿਭਾਗ ਵਿੱਚ ਜਾਓ।
- ਜੇ COVID-19 ਟੈਸਟਿੰਗ ਉਪਲਬਧ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਵਧਿਆ ਹੋਇਆ ਜੋਖਮ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ 1 PCR ਜਾਂ ਰੈਪਿਡ ਮੋਲੀਕਿਊਲਰ ਟੈਸਟ (ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਯੋਗ ਹੋ) ਜਾਂ 24 ਤੋਂ 48 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਫਰਕ ਨਾਲ 2 ਰੈਪਿਡ ਐਂਟੀਜੈਨ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ (ਜੇ ਪਹਿਲਾ ਟੈਸਟ ਪਾਜ਼ੇਟਿਵ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਦੂਜੇ ਟੈਸਟ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ)।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਤਨ ਵਧੇਰੇ ਜੋਖਮ ਹੈ, ਤਾਂ COVID-19 ਦਾ ਇਲਾਜ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਲੱਗਣ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਦੇਖਦੇ ਹੋਏ ਤੁਹਾਨੂੰ ਛੇਤੀ ਤੋਂ ਛੇਤੀ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਉਪਲਬਧ ਚਿਕਿਤਸਾਵਾਂ ਦਾ ਲਾਭ ਉਠਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਸਮੇਂ, ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਾਸਤੇ ਜੋ ਯੋਗਤਾ ਪੂਰੀ ਕਰਦੇ ਹਨ, COVID-19 ਦਾ ਇਲਾਜ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਪਾਜ਼ੇਟਿਵ ਰੈਪਿਡ ਐਂਟੀਜੈਨ ਟੈਸਟ ਨਤੀਜਾ ਕਾਫੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇੱਕ PCR ਟੈਸਟ ਜਾਂ ਰੈਪਿਡ ਮੋਲੀਕਿਊਲਰ ਟੈਸਟ ਨਾਲ ਇਸਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। COVID-19 ਟੈਸਟਿੰਗ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਏਥੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ:

<https://covid-19.ontario.ca/covid-19-clinical-assessments-and-testing>.

- ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 10 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਵਾਧੂ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ:
  - ਸਾਰੀਆਂ ਜਨਤਕ ਸਥਾਪਨਾਵਾਂ ਵਿੱਚ (ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਬਾਲ ਸੰਭਾਲ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ) ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੂਰਾ ਆਉਣ ਵਾਲਾ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨੋ
  - ਅਜਿਹੀਆਂ ਗੈਰ-ਜ਼ਰੂਰੀ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਬਚੋ ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਮਾਸਕ ਉਤਾਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਸੰਗੀਤ ਦੀ ਜਮਾਤ ਵਿੱਚ ਫੂਕ ਮਾਰਕੇ ਚੱਲਣ ਵਾਲਾ ਸਾਜ਼ ਵਜਾਉਣਾ ਜਾਂ ਖੇਡਾਂ ਵਾਸਤੇ ਆਪਣਾ ਮਾਸਕ ਉਤਾਰਨਾ; ਬਾਹਰ ਖਾਣਾ ਖਾਣਾ ਜਾਣਾ)
  - ਵਿਕਾਰਗ੍ਰਸਤ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਤਾ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਵਧੇ ਹੋਏ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਬਜ਼ੁਰਗ) ਕੋਲ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਚੋ
  - ਸਰਵਉੱਚ ਜੋਖਮ ਸਥਾਪਨਾਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹਸਪਤਾਲ ਅਤੇ ਲੰਬੀ-ਮਿਆਦ ਲਈ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਘਰਾਂ (care homes) ਵਿਖੇ ਗੈਰ-ਜ਼ਰੂਰੀ ਫੇਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚੋ

**ਧਿਆਨ ਦਿਓ:** ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ COVID-19 ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਨੈਗੇਟਿਵ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਇਹ ਵਧੀਕ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ COVID-19 ਦੇ ਫੈਲਣ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਘੁੰਮ ਰਹੇ ਹੋਰ ਸਾਹ-ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਵਾਇਰਸਾਂ ਖਿਲਾਫ਼ ਰੋਕਥਾਮ ਦੀ ਇੱਕ ਵਾਧੂ ਪਰਤ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

- COVID-19 ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਆਖਰੀ ਵਾਰ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 10 ਦਿਨਾਂ ਵਾਸਤੇ ਭੈਣਾਂ-ਭਰਾਵਾਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:
  - ਲੱਛਣਾਂ ਵਾਸਤੇ ਖੁਦ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ COVID-19 ਦੇ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਵਿਕਸਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਖੁਦ ਹੀ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਕਰ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇ ਉਹ ਯੋਗ ਹੋਣ ਤਾਂ ਟੈਸਟਿੰਗ ਵਾਸਤੇ ਪੁੱਛਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ
  - ਸਾਰੀਆਂ ਜਨਤਕ ਸਥਾਪਨਾਵਾਂ ਵਿੱਚ (ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਬਾਲ ਸੰਭਾਲ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ) ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੂਰਾ ਆਉਣ ਵਾਲਾ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨੋ
  - ਅਜਿਹੀਆਂ ਗੈਰ-ਜ਼ਰੂਰੀ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਮਾਸਕ ਉਤਾਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ; ਸੰਗੀਤ ਦੀ ਜਮਾਤ ਵਿੱਚ ਫੂਕ ਮਾਰਕੇ ਚੱਲਣ ਵਾਲਾ ਸਾਜ਼ ਵਜਾਉਣਾ ਜਾਂ ਖੇਡਾਂ ਵਾਸਤੇ ਆਪਣਾ ਮਾਸਕ ਉਤਾਰਨਾ; ਬਾਹਰ ਖਾਣਾ ਖਾਣਾ ਜਾਣਾ)
  - ਵਿਕਾਰਗ੍ਰਸਤ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਤਾ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਵਧੇ ਹੋਏ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਬਜ਼ੁਰਗ) ਕੋਲ ਗੈਰ-ਜ਼ਰੂਰੀ ਫੇਰੀਆਂ ਪਾਉਣ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ
  - ਸਰਵਉੱਚ ਜੋਖਮ ਸਥਾਪਨਾਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹਸਪਤਾਲ ਅਤੇ ਲੰਬੀ-ਮਿਆਦ ਲਈ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਘਰਾਂ (care homes) ਵਿਖੇ ਗੈਰ-ਜ਼ਰੂਰੀ ਫੇਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚੋ

**ਧਿਆਨ ਦਿਓ:** ਚਾਹੇ COVID-19 ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਕੋਈ ਵੀ ਆ ਜਾਣ, ਫਿਰ ਵੀ ਇਹ ਉਪਾਅ COVID-19 ਦੇ ਫੈਲਣ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਘੁੰਮ ਰਹੇ ਹੋਰ ਸਾਹ-ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਵਾਇਰਸਾਂ ਖਿਲਾਫ਼ ਰੋਕਥਾਮ ਦੀ ਇੱਕ ਵਾਧੂ ਪਰਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

- ਅੱਜ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਟੂਲ ਵਿਚਲੇ ਬਾਕੀ ਸਵਾਲਾਂ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਬਾਲ ਸੰਭਾਲ ਵਿਖੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹਰ ਦਿਨ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਟੂਲ ਦੁਬਾਰਾ ਚਲਾਓ।

## 2. ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਹਨ?

ਅਜਿਹੇ ਕੋਈ ਵੀ ਜਾਂ ਸਾਰੇ ਨਵੇਂ ਚੁਣੇ ਜੇ ਬਦਤਰ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਜਾਣੂ ਕਾਰਨਾਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਰਪੇਸ਼ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਨਹੀਂ ਹਨ।

### ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਜਾਂ ਜੋੜਾਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ

ਹੋਰ ਜਾਣੂ ਕਾਰਨਾਂ ਜਾਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਗੈਰ ਸੰਬੰਧਿਤ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਪਿਛਲੇ 48 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ COVID-19 ਵੈਕਸੀਨ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਫਲੂ ਦਾ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣਾ, ਜੋੜਾਂ ਦਾ ਗਠੀਆ, ਫਿਬਰੋਮਾਈਐਲਗੀਆ)

ਹਾਂ

ਨਹੀਂ

<b>ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਥਕਾਵਟ</b> ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦਾ ਆਮ ਅਹਿਸਾਸ, ਊਰਜਾ ਦੀ ਕਮੀ, ਹੋਰ ਜਾਣੂ ਕਾਰਨਾਂ ਜਾਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਗੈਰ-ਸੰਬੰਧਿਤ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਪਿਛਲੇ 48 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ COVID-19 ਵੈਕਸੀਨ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਫਲੂ ਦਾ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣਾ, ਉਦਾਸੀਨਤਾ, ਉਨੀਂਦਰਾ, ਥਾਇਰੋਇਡ ਦਾ ਵਿਕਾਰ, ਅਨੀਮੀਆ, ਕੈਂਸਰ)	<input type="checkbox"/> ਹਾਂ	<input type="checkbox"/> ਨਹੀਂ
<b>ਗਲਾ ਖਰਾਬ</b> ਨਿਗਲਣ ਸਮੇਂ ਦਰਦ ਜਾਂ ਨਿਗਲਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ, ਹੋਰ ਜਾਣੂ ਸਰੋਤਾਂ ਜਾਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਗੈਰ-ਸੰਬੰਧਿਤ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਨੱਕ ਦੀ ਬਲਗਮ ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਜਾਣਾ (post-nasal drip), ਐਸਿਡ ਰੀਫਲੱਕਸ)	<input type="checkbox"/> ਹਾਂ	<input type="checkbox"/> ਨਹੀਂ
<b>ਵਗਦਾ ਜਾਂ ਭਰਿਆ/ਬੰਦ ਨੱਕ</b> ਹੋਰ ਜਾਣੂ ਸਰੋਤਾਂ ਜਾਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਗੈਰ-ਸੰਬੰਧਿਤ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਮੌਸਮੀ ਐਲਰਜੀਆਂ, ਠੰਢੇ ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ ਬਾਹਰ ਹੋਣਾ, ਪੁਰਾਣੀ ਨੱਕ ਦੀ ਜਲੂਣ (sinusitis))	<input type="checkbox"/> ਹਾਂ	<input type="checkbox"/> ਨਹੀਂ
<b>ਸਿਰ ਦਰਦ</b> ਹੋਰ ਜਾਣੂ ਕਾਰਨਾਂ ਜਾਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਗੈਰ ਸੰਬੰਧਿਤ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਪਿਛਲੇ 48 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ COVID-19 ਵੈਕਸੀਨ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਫਲੂ ਦਾ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣਾ, ਤਣਾਅ ਦੀ ਕਿਸਮ ਦੇ ਸਿਰ ਦਰਦ, ਪੁਰਾਣੀ ਅੱਧੇ ਸਿਰ ਦੀ ਪੀੜ)	<input type="checkbox"/> ਹਾਂ	<input type="checkbox"/> ਨਹੀਂ
<b>ਜੀਅ ਮਤਲਾਉਣਾ, ਉਲਟੀ ਆਉਣਾ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਦਸਤ</b> ਹੋਰ ਜਾਣੂ ਕਾਰਨਾਂ ਜਾਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਗੈਰ ਸੰਬੰਧਿਤ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਚਿੰਤਾ ਰੋਗ ਦੇ ਕਰਕੇ ਪਰਿਵਰਤਨਸ਼ੀਲ ਉਲਟੀ ਆਉਣਾ, ਸਰੀਰ ਦੀ ਸੰਤੁਲਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦਾ ਪੁਰਾਣਾ ਵਿਕਾਰ, ਪਰੇਸ਼ਾਨਕਾਰੀ ਵੱਡੀ ਆਂਦਰ ਦੀ ਸਿੰਡਰੋਮ, ਵੱਡੀ ਆਂਦਰ ਦੀ ਜਲੂਣ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਦਵਾਈ ਦੇ ਅਣਚਾਹੇ-ਅਸਰ)	<input type="checkbox"/> ਹਾਂ	<input type="checkbox"/> ਨਹੀਂ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਾਰਿਆਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਨਾਂਹ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਛੱਡਕੇ ਅਗਲੇ ਸਵਾਲ 'ਤੇ ਚਲੇ ਜਾਓ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਵਾਲ 2 ਵਿੱਚ ਦੋ ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਲੱਛਣਾਂ ਲਈ ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਜਵਾਬ ਦਿੱਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ “ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਵਾਲ 1 ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਾਸਤੇ ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਸੀ” ਦੇ ਤਹਿਤ ਮਾਰਗ-ਦਰਸ਼ਨ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2 ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਲੱਛਣ ਲਈ “ਹਾਂ” ਵਿੱਚ ਉੱਤਰ ਦਿੱਤਾ ਸੀ, ਤਾਂ ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਬਾਲ ਸੰਭਾਲ ਵਿੱਚ ਨਾ ਜਾਓ ਅਤੇ:

- ਤਦ ਤੱਕ ਘਰੇ ਰਹੋ ਜਦ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ(ਣਾਂ) ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 24 ਘੰਟੇ (ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੀਅ ਮਤਲਾਉਣ, ਉਲਟੀ ਆਉਣ ਜਾਂ ਦਸਤ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਹੈ ਤਾਂ 48 ਘੰਟੇ) ਤੋਂ ਸੁਧਾਰ ਨਾ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਜਦ ਤੱਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੁਖਾਰ ਨਾ ਹੋਵੇ।
- ਭੈਣਾਂ-ਭਰਾਵਾਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਤਦ ਤੱਕ ਘਰੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਦ ਤੱਕ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਲੱਛਣ ਵਿਕਸਿਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ।
- ਅੱਜ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਟੂਲ ਵਿਚਲੇ ਬਾਕੀ ਸਵਾਲਾਂ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਬਾਲ ਸੰਭਾਲ ਵਿਖੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹਰ ਦਿਨ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਟੂਲ ਦੁਬਾਰਾ ਚਲਾਓ।

### 3. ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਹਨ?

ਅਜਿਹੇ ਕੋਈ ਵੀ ਜਾਂ ਸਾਰੇ ਨਵੇਂ ਚੁਣੇ ਜੇ ਬਦਤਰ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਜਾਣੂ ਕਾਰਨਾਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਰਖੇਸ਼ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਨਹੀਂ ਹਨ।

<b>ਢਿੱਡ ਵਿੱਚ ਦਰਦ</b> ਹੋਰ ਜਾਣੂ ਕਾਰਨਾਂ ਜਾਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਗੈਰ-ਸੰਬੰਧਿਤ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਮਾਹਵਾਰੀ ਵਾਲੀਆਂ ਕੜਵੱਲਾਂ, ਗੈਸਟ੍ਰੋਫੈਗੀਅਲ ਰੀਫਲੱਕਸ ਬਿਮਾਰੀ)	<input type="checkbox"/> ਹਾਂ	<input type="checkbox"/> ਨਹੀਂ
<b>ਗੁਲਾਬੀ ਅੱਖ</b> ਹੋਰ ਜਾਣੂ ਕਾਰਨਾਂ ਜਾਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਗੈਰ-ਸੰਬੰਧਿਤ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਪਲਕਾਂ ਦੀ ਸੋਜ (blepharitis), ਵਾਰ-ਵਾਰ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਅੱਖ ਦੀ ਲਾਗ (styes))	<input type="checkbox"/> ਹਾਂ	<input type="checkbox"/> ਨਹੀਂ
<b>ਭੁੱਖ ਘਟ ਜਾਣੀ ਜਾਂ ਕੋਈ ਭੁੱਖ ਨਾ ਲੱਗਣੀ (ਸਿਰਫ਼ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ)</b> ਹੋਰ ਜਾਣੂ ਕਾਰਨਾਂ ਜਾਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਗੈਰ-ਸੰਬੰਧਿਤ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਚਿੰਤਾ-ਰੋਗ, ਕਬਜ਼)	<input type="checkbox"/> ਹਾਂ	<input type="checkbox"/> ਨਹੀਂ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਾਰਿਆਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਨਾਂਹ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਛੱਡਕੇ ਅਗਲੇ ਸਵਾਲ 'ਤੇ ਚਲੇ ਜਾਓ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3 ਦੇ ਤਹਿਤ ਕਿਸੇ ਵੀ ਲੱਛਣਾਂ ਲਈ “ਹਾਂ” ਵਿੱਚ ਉੱਤਰ ਦਿੱਤਾ ਸੀ, ਤਾਂ ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਬਾਲ ਸੰਭਾਲ ਵਿੱਚ ਨਾ ਜਾਓ ਅਤੇ:

- ਘਰੇ ਰਹੇ ਜਦ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ(ਣਾਂ) ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 24 ਘੰਟੇ ਤੋਂ ਸੁਧਾਰ ਨਾ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ।
- ਭੈਣਾਂ-ਭਰਾਵਾਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਤਦ ਤੱਕ ਘਰੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਦ ਤੱਕ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਲੱਛਣ ਵਿਕਸਿਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ।
- ਅੱਜ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਟੂਲ ਵਿਚਲੇ ਬਾਕੀ ਸਵਾਲਾਂ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਬਾਲ ਸੰਭਾਲ ਵਿਖੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹਰ ਦਿਨ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਟੂਲ ਦੁਬਾਰਾ ਚਲਾਓ।

4. ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਵਰਤਮਾਨ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕਾਤਵਾਸ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਅਲਹਿਦਾ  ਹਾਂ  ਨਹੀਂ  
ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਘਰੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਬਾਲ ਸੰਭਾਲ ਵਿਖੇ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ?

ਇਸ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ, ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨਕ ਦੁਆਰਾ, ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਦੁਆਰਾ, ਫੈਡਰਲ ਬਾਰਡਰ ਏਜੰਟ ਦੁਆਰਾ, ਜਾਂ ਹੋਰ ਸਰਕਾਰੀ ਅਥਾਰਟੀ ਦੁਆਰਾ ਦੱਸਿਆ ਜਾਣਾ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਨੋਟ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਵਾਸਤੇ ਸੰਘੀ ਸਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਲੋੜਾਂ ਹਨ (<https://travel.gc.ca/travel-covid>) ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕੈਨੇਡਾ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਯਾਤਰਾ ਕੀਤੀ ਸੀ, ਚਾਹੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਕਾਤਵਾਸ ਤੋਂ ਛੋਟ ਮਿਲੀ ਹੋਈ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਨਾਂਹ ਵਿੱਚ ਜਵਾਬ ਦਿੱਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਛੱਡਕੇ ਅਗਲੇ ਸਵਾਲ 'ਤੇ ਚਲੋ ਜਾਓ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4 ਲਈ “ਹਾਂ” ਵਿੱਚ ਉੱਤਰ ਦਿੱਤਾ ਸੀ, ਤਾਂ ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਬਾਲ ਸੰਭਾਲ ਵਿੱਚ ਨਾ ਜਾਓ ਅਤੇ:

- ਘਰੇ ਰਹੋ ਅਤੇ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ, ਕਿਸੇ ਕਲੀਨਿਕੀ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕੇਂਦਰ ਵਿਖੇ ਜਾਣ, ਜਾਂ ਡਾਕਟਰੀ ਸੰਕਟਕਾਲ ਲਈ ਜਾਣ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਬਾਹਰ ਨਾ ਨਿਕਲੋ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹੋਰ ਮਾਰਗ-ਦਰਸ਼ਨ ਜਾਂ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।
- ਭੈਣਾਂ-ਭਰਾਵਾਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਘਰੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਜਦ ਤੱਕ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਕਾਤਵਾਸ ਕਰਨ, ਅਲਹਿਦਾ ਰਹਿਣ ਜਾਂ ਘਰੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਨਾ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੋਵੇ।
- ਅੱਜ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਟੂਲ ਵਿਚਲੇ ਬਾਕੀ ਸਵਾਲਾਂ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਬਾਲ ਸੰਭਾਲ ਵਿਖੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹਰ ਦਿਨ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਟੂਲ ਦੁਬਾਰਾ ਚਲਾਓ।

5. ਪਿਛਲੇ 10 ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ, ਕੀ COVID-19 ਵਾਸਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਪਾਜ਼ੇਟਿਵ ਆਇਆ ਹੈ?  ਹਾਂ  ਨਹੀਂ

ਇਸ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਯੋਗਸ਼ਾਲਾ-ਆਧਾਰਿਤ PCR ਟੈਸਟ, ਰੈਪਿਡ ਮੋਲੀਕਿਊਲਰ ਟੈਸਟ, ਰੈਪਿਡ ਐਂਟੀਜੈਨ ਟੈਸਟ ਜਾਂ ਹੋਰ ਘਰ-ਆਧਾਰਿਤ ਸਵੈ-ਟੈਸਟਿੰਗ ਕਿੱਟ 'ਤੇ COVID-19 ਟੈਸਟ ਦਾ ਪਾਜ਼ੇਟਿਵ ਨਤੀਜਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਨਾਂਹ ਵਿੱਚ ਜਵਾਬ ਦਿੱਤਾ ਸੀ, ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਛੱਡਕੇ ਹੇਠਾਂ “ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਾਰੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ‘ਨਹੀਂ’ ਵਜੋਂ ਦਿੱਤਾ ਸੀ” 'ਤੇ ਚਲੋ ਜਾਓ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਵਾਲ 5 ਦਾ ਜਵਾਬ ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤਾ ਸੀ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵੀ ਨਵੇਂ ਜਾਂ ਬਦਤਰ ਹੋ ਰਹੇ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਬਾਲ ਸੰਭਾਲ ਵਿਖੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ

- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਨਵੇਂ ਜਾਂ ਬਦਤਰ ਹੋ ਰਹੇ ਲੱਛਣ ਹਨ ਜਾਂ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਤਦ ਤੱਕ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹੋ ਜਦ ਤੱਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਬੁਖਾਰ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 24 ਘੰਟੇ (ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੀਅ ਮਤਲਾਉਣ, ਉਲਟੀ ਆਉਣ ਜਾਂ ਦਸਤ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਹੈ ਤਾਂ 48 ਘੰਟੇ) ਤੋਂ ਸੁਧਾਰ ਨਾ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ।
- COVID-19 ਵਾਸਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਪਾਜ਼ੇਟਿਵ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ (ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਏ ਸੀ, ਜੇ ਵੀ ਪਹਿਲਾਂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ) 10 ਦਿਨ ਲਈ:
  - ਸਾਰੀਆਂ ਜਨਤਕ ਸਥਾਪਨਾਵਾਂ ਵਿੱਚ (ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਬਾਲ ਸੰਭਾਲ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ) ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੂਰਾ ਆਉਣ ਵਾਲਾ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨੋ
  - ਅਜਿਹੀਆਂ ਗੈਰ-ਜ਼ਰੂਰੀ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਬਚੋ ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਮਾਸਕ ਉਤਾਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਸੰਗੀਤ ਦੀ ਜਮਾਤ ਵਿੱਚ ਫੂਕ ਮਾਰਕੇ ਚੱਲਣ ਵਾਲਾ ਸਾਜ਼ ਵਜਾਉਣਾ ਜਾਂ ਖੇਡਾਂ ਵਾਸਤੇ ਆਪਣਾ ਮਾਸਕ ਉਤਾਰਨਾ; ਬਾਹਰ ਖਾਣਾ ਖਾਣਾ ਜਾਣਾ)
  - ਵਿਕਾਰਗ੍ਰਸਤ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਤਾ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਵਧੇ ਹੋਏ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਬਜ਼ੁਰਗ) ਕੋਲ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਚੋ
  - ਸਰਵਉੱਚ ਜੋਖਮ ਸਥਾਪਨਾਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹਸਪਤਾਲ ਅਤੇ ਲੰਬੀ-ਮਿਆਦ ਲਈ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਘਰਾਂ (care homes) ਵਿਖੇ ਗੈਰ-ਜ਼ਰੂਰੀ ਫੇਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚੋ।

**ਧਿਆਨ ਦਿਓ:** ਜੇ ਪਿਛਲੇ 10 ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਪਾਜ਼ੇਟਿਵ ਆਇਆ ਸੀ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਿਰ ਵੀ ਇਹਨਾਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਚਾਹੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਨੈਗੇਟਿਵ ਵੀ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

- ਟੈਸਟ ਦੇ ਪਾਜ਼ੇਟਿਵ ਨਤੀਜੇ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਆਖਰੀ ਵਾਰ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 10 ਦਿਨਾਂ ਵਾਸਤੇ ਭੈਣਾਂ-ਭਰਾਵਾਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:
  - ਲੱਛਣਾਂ ਵਾਸਤੇ ਖੁਦ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ COVID-19 ਦੇ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਵਿਕਸਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਖੁਦ ਹੀ ਇਕਾਤਵਾਸ ਕਰ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇ ਉਹ ਯੋਗ ਹੋਣ ਤਾਂ ਟੈਸਟਿੰਗ ਵਾਸਤੇ ਪੁੱਛਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

- ਸਾਰੀਆਂ ਜਨਤਕ ਸਥਾਪਨਾਵਾਂ ਵਿੱਚ (ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਬਾਲ ਸੰਭਾਲ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ) ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੂਰਾ ਆਉਣ ਵਾਲਾ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨੋ
- ਅਜਿਹੀਆਂ ਗੈਰ-ਜ਼ਰੂਰੀ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਮਾਸਕ ਉਤਾਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ; ਸੰਗੀਤ ਦੀ ਜਮਾਤ ਵਿੱਚ ਫੂਕ ਮਾਰਕੇ ਚੱਲਣ ਵਾਲਾ ਸਾਜ਼ ਵਜਾਉਣਾ ਜਾਂ ਖੇਡਾਂ ਵਾਸਤੇ ਆਪਣਾ ਮਾਸਕ ਉਤਾਰਨਾ; ਬਾਹਰ ਖਾਣਾ ਖਾਣਾ ਜਾਣਾ)
- ਵਿਕਾਰਗ੍ਰਸਤ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਤਾ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਵਧੇ ਹੋਏ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਬਜ਼ੁਰਗ) ਕੋਲ ਗੈਰ-ਜ਼ਰੂਰੀ ਫੇਰੀਆਂ ਪਾਉਣ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ
- ਸਰਵਉੱਚ ਜੋਖਮ ਸਥਾਪਨਾਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹਸਪਤਾਲ ਅਤੇ ਲੰਬੀ-ਮਿਆਦ ਲਈ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਘਰਾਂ (care homes) ਵਿਖੇ ਗੈਰ-ਜ਼ਰੂਰੀ ਫੇਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚੋ

### ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਾਰੇ ਸਵਾਲਾਂ ਲਈ ਨਹੀਂ ਵਿੱਚ ਜਵਾਬ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਕੂਲ/ਬਾਲ ਸੰਭਾਲ ਵਿਖੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਜਾਂ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਚਾਹੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਅਜਿਹੇ ਹੋਣ ਜੋ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਟੂਲ ਵਿੱਚ ਸੂਚੀਬੱਧ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ: ਜੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਗੰਭੀਰ ਲੱਛਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨੇੜਲੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗ ਵਿੱਚ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਸਕੂਲ/ਬਾਲ ਸੰਭਾਲ ਵਿਖੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਪੜਤਾਲ (screening) ਹਰ ਦਿਨ ਕਰੋ।

### ਜੇ ਲੱਛਣ ਵਾਲੇ ਜਾਂ COVID-19 ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਆਖਰੀ ਵਾਰ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਤੋਂ 10 ਦਿਨ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੀ ਸਨਾਖਤ ਉਸਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਵਜੋਂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ:

- ਸਾਰੀਆਂ ਜਨਤਕ ਸਥਾਪਨਾਵਾਂ ਵਿੱਚ (ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਬਾਲ ਸੰਭਾਲ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ) ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੂਰਾ ਆਉਣ ਵਾਲਾ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨੋ
- ਅਜਿਹੀਆਂ ਗੈਰ-ਜ਼ਰੂਰੀ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਬਚੋ ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਮਾਸਕ ਉਤਾਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਸੰਗੀਤ ਦੀ ਜਮਾਤ ਵਿੱਚ ਫੂਕ ਮਾਰਕੇ ਚੱਲਣ ਵਾਲਾ ਸਾਜ਼ ਵਜਾਉਣਾ ਜਾਂ ਖੇਡਾਂ ਵਾਸਤੇ ਆਪਣਾ ਮਾਸਕ ਉਤਾਰਨਾ)
- ਵਿਕਾਰਗ੍ਰਸਤ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਤਾ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਵਧੇ ਹੋਏ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਬਜ਼ੁਰਗ) ਕੋਲ ਗੈਰ-ਜ਼ਰੂਰੀ ਫੇਰੀਆਂ ਪਾਉਣ ਤੋਂ ਬਚੋ
- ਸਰਵਉੱਚ ਜੋਖਮ ਸਥਾਪਨਾਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹਸਪਤਾਲ ਅਤੇ ਲੰਬੀ-ਮਿਆਦ ਲਈ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਘਰਾਂ (care homes) ਵਿਖੇ ਗੈਰ-ਜ਼ਰੂਰੀ ਫੇਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚੋ।

**ਧਿਆਨ ਦਿਓ:** ਚਾਹੇ COVID-19 ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਨੈਗੇਟਿਵ ਆ ਜਾਣ, ਫਿਰ ਵੀ ਇਹ ਉਪਾਅ COVID-19 ਦੇ ਫੈਲਣ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਘੁੰਮ ਰਹੇ ਹੋ ਸਾਹ-ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਵਾਇਰਸਾਂ ਖਿਲਾਫ਼ ਰੋਕਥਾਮ ਦੀ ਇੱਕ ਵਾਧੂ ਪਰਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

### ਜੇ ਪਿਛਲੇ 10 ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ COVID-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਸਨ, ਤਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 10 ਦਿਨਾਂ ਲਈ:

- ਸਾਰੀਆਂ ਜਨਤਕ ਸਥਾਪਨਾਵਾਂ ਵਿੱਚ (ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਬਾਲ ਸੰਭਾਲ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ) ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੂਰਾ ਆਉਣ ਵਾਲਾ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨੋ
- ਅਜਿਹੀਆਂ ਗੈਰ-ਜ਼ਰੂਰੀ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਬਚੋ ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਮਾਸਕ ਉਤਾਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਸੰਗੀਤ ਦੀ ਜਮਾਤ ਵਿੱਚ ਫੂਕ ਮਾਰਕੇ ਚੱਲਣ ਵਾਲਾ ਸਾਜ਼ ਵਜਾਉਣਾ ਜਾਂ ਖੇਡਾਂ ਵਾਸਤੇ ਆਪਣਾ ਮਾਸਕ ਉਤਾਰਨਾ; ਬਾਹਰ ਖਾਣਾ ਖਾਣਾ ਜਾਣਾ)
- ਵਿਕਾਰਗ੍ਰਸਤ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਤਾ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਵਧੇ ਹੋਏ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਬਜ਼ੁਰਗ) ਕੋਲ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਚੋ
- ਸਰਵਉੱਚ ਜੋਖਮ ਸਥਾਪਨਾਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹਸਪਤਾਲ ਅਤੇ ਲੰਬੀ-ਮਿਆਦ ਲਈ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਘਰਾਂ (care homes) ਵਿਖੇ ਗੈਰ-ਜ਼ਰੂਰੀ ਫੇਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚੋ

**ਧਿਆਨ ਦਿਓ:** ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ COVID-19 ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਨੈਗੇਟਿਵ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਇਹ ਉਪਾਅ COVID-19 ਦੇ ਫੈਲਣ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਘੁੰਮ ਰਹੇ ਹੋ ਸਾਹ-ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਵਾਇਰਸਾਂ ਖਿਲਾਫ਼ ਰੋਕਥਾਮ ਦੀ ਇੱਕ ਵਾਧੂ ਪਰਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

### ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਿਛਲੇ 48 ਘੰਟੇ ਵਿੱਚ COVID-19 ਵੈਕਸੀਨ ਜਾਂ ਫਲੂ ਦਾ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਇਆ ਸੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਲਕੀ ਥਕਾਵਟ, ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਦੀਆਂ ਪੀੜਾਂ/ਜੋੜਾਂ ਦਾ ਦਰਦ, ਅਤੇ/ਜਾਂ ਸਿਰ-ਦਰਦ ਹੈ:

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਕੂਲ/ਬਾਲ ਸੰਭਾਲ ਵਿਖੇ ਸਾਰੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੂਰਾ ਆਉਣ ਵਾਲਾ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹਲਕੀ ਥਕਾਵਟ/ਥਕੇਵਾਂ, ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਦੀਆਂ ਪੀੜਾਂ, ਅਤੇ/ਜਾਂ ਜੋੜਾਂ ਦੇ ਦਰਦ ਨੂੰ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜਿਸਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਸਿਰਫ਼ ਵੈਕਸੀਨ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੋਈ ਸੀ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਬਦਤਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, 48 ਘੰਟੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਲੱਛਣ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ: ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਸਕੂਲ/ਬਾਲ ਸੰਭਾਲ ਤੋਂ ਚਲੇ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

### ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਿਛਲੇ 14 ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕੈਨੇਡਾ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਸਫ਼ਰ ਕੀਤਾ ਹੈ

- ਕੈਨੇਡਾ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸੰਘੀ ਸਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਕਰਨੀ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ (<https://travel.gc.ca/travel-covid>) ਚਾਹੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇਕਾਤਵਾਸ ਕਰਨਾ ਨਾ ਵੀ ਲੋੜਿਆ ਗਿਆ ਹੋਵੇ।

### ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਨੁਕਤੇ

ਪ੍ਰਾਂਤ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ COVID-19 ਦਾ ਜੋਖਮ ਗਾਇਬ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਨੂੰ COVID-19 ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਅਜੇ ਵੀ ਆਪਣੀ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਵਧੀਆ ਸਾਫ਼-ਸਫਾਈ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਉਸ ਜਗਹ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਇਸਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਲੋੜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

### ਯੋਗ ਹੋਣ 'ਤੇ COVID-19 ਵੈਕਸੀਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਰੁਟੀਨ ਟੀਕੇ ਲਗਵਾਓ।

ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਛੂਤਕਾਰੀ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਵਾਲੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਦਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ, ਅਸਰਦਾਰ, ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹਨ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਏਥੋਂ ਲਓ: <https://www.ontario.ca/page/vaccines>