

ਸਵੈ-ਨਿਗਰਾਨੀ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਸੰਭਵ ਤੌਰ 'ਤੇ COVID-19 ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣਾ



COVID-19 ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਫੈਲ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹਨ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਲੱਛਣ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਨਾ ਪਤਾ ਹੋਵੇ ਜੋ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ ਹਨ। ਇਸ ਕਾਰਨ ਲਈ, ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨਗੇ ਜਿੱਥੇ COVID-19 ਸੰਭਵ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਇਆ ਹੋਵੇਗਾ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਗਏ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਆਖਰੀ ਫੇਰੀ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ 14 ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਸਵੈ-ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਲੱਛਣ ਵਿਕਸਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਖੁਦ ਨੂੰ ਇਕੱਲਤਾ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਓ।

ਇੱਕ ਐਨਲਾਈਨ ਮੁਲਾਂਕਣ ਟੂਲ <https://sharedhealthmb.ca/covid19/screening-tool/> ਵਿਖੇ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ ਕਿ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰੀ COVID-19 ਦੇ ਤਸਦੀਕ ਹੋਏ ਸਾਰੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ਦੀ ਛਾਣਬੀਣ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨਗੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੀਬੀ ਸੰਪਰਕਾਂ ਵਜੋਂ ਹੋਈ ਹੈ।

ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਸਵੈ-ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਿਵੇਂ ਕਰਾਂ?

ਕਿਸੇ ਵੀ ਨਵੇਂ, ਜਾਂ ਵਿਗੜ ਰਹੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੁਖਾਰ, ਖੰਘ, ਸਿਰ ਦਰਦ, ਵਗਦਾ ਨੱਕ, ਖਰਾਬ ਗਲਾ, ਸਾਹ ਦੀ ਕਮੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋਣੀ। ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਪੂਰੀ ਸੂਚੀ ਲਈ, ਇੱਥੇ ਜਾਓ: www.manitoba.ca/covid19/about/index.html.

ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਪਾ ਕੇ ਤਾਪਮਾਨ ਚੈੱਕ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਿਆਂ (ਜਿਸ ਨੂੰ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਦੋ ਵਾਰ ਆਪਣਾ ਤਾਪਮਾਨ ਮਾਪੋ। ਤਾਪਮਾਨ ਦਾ ਸਹੀ ਮਾਪ ਪਾਉਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਆਪਣਾ ਤਾਪਮਾਨ ਮਾਪਣ ਤੋਂ 30 ਮਿੰਟ ਪਹਿਲਾਂ ਖਾਓ-ਪੀਓ ਨਾ, ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਸਿਗਰਟ ਪੀਓ ਜਾਂ ਬਬਲਗਮ ਚਬਾਓ। ਐਸਟਾਮਿਨੋਫੇਨ (Tylenol®) ਜਾਂ ਇਬੂਪ੍ਰੋਫੇਨ (Advil®) ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਚਾਰ ਘੰਟੇ ਉਡੀਕ ਕਰੋ।

ਤਾਪਮਾਨ ਸਵੈ-ਨਿਗਰਾਨੀ ਫਾਰਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਿਆਂ ਆਪਣਾ ਤਾਪਮਾਨ ਅਤੇ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਕੋਈ ਹੋਰ ਲੱਛਣ ਮਾਪੋ।

ਜੇ ਮੇਰੇ ਲੱਛਣ ਵਿਕਸਤ ਹੋ ਜਾਣ, ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਕਾਲਮ A ਵਿੱਚ ਦੱਸੇ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਲੱਛਣ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਫਿਰ ਕਾਲਮ B (ਹੇਠਾਂ ਸਾਰਨੀ ਦੇਖੋ) ਵਿੱਚ ਦੱਸੇ ਕੋਈ ਦੋ ਜਾਂ ਵੱਧ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਮਾਮੂਲੀ ਹੀ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਸਮੇਤ ਸਾਰਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਖ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਟੈਸਟ ਕਰਾਉਣ ਅਤੇ ਇਕੱਲਤਾ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ Health Links – Info Santé (204-788-8200 ਜਾਂ 1-888-315-

9257) ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ ਤੁਹਾਨੂੰ Health Links – Info Santé ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸੰਭਵ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਨਤਕ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਬਾਰੇ ਸੂਚਨਾ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

A	B
<ul style="list-style-type: none"> • ਬੁਖਾਰ / ਕਾਂਬਾ • ਖੰਘ • ਖਰਾਬ ਗਲਾ / ਬੈਠਿਆ ਗਲਾ • ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ • ਸੁਆਦ ਜਾਂ ਮਹਿਕ ਦਾ ਪਤਾ ਨਾ ਚੱਲਣਾ • 24 ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਲਈ ਉਲਟੀਆਂ ਜਾਂ ਲੈਟਰੀਨ 	<ul style="list-style-type: none"> • ਵਗਦਾ ਨੱਕ • ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ • ਥਕਾਵਟ • ਲਾਲ ਅੱਖ (ਕੰਜਕਟੀਵਾਈਟਿਸ) • ਸਿਰ ਦਰਦ • ਅਣਜਾਣ ਕਾਰਨ ਕਰਕੇ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਖਰਾਸ਼ • ਖਰਾਬ ਢੰਗ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਖਿਲਾਉਣਾ, ਜੇਕਰ ਬੱਚੇ ਹੋ • ਜੀ ਮਚਲਾਉਣਾ ਜਾਂ ਭੁੱਖ ਨਾ ਲੱਗਣੀ

ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਗੰਭੀਰ ਲੱਛਣ ਵਿਕਸਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ, ਸਾਹ ਦੀ ਕਮੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ), ਤਾਂ 911 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਲਾਜ਼ਮੀ ਦੇਖਭਾਲ ਜਾਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗ ਵਿਖੇ ਡਾਕਟਰੀ ਸਾਵਧਾਨੀ ਲਓ।

ਜੇਕਰ ਮੈਨੂੰ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਟੈਸਟ ਕਰਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਜੇਕਰ ਮੈਂ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾ ਲੈਂਦਾ/ਲੈਂਦੀ ਹਾਂ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਸਵੈ-ਇਕੱਲਤਾ (ਕੁਰੰਟਾਈਨ) ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਕਿਉਂ ਹੈ?

ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਜੋਖਮ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਦੇਵੇਗਾ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇਹ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਵੈ-ਇਕੱਲਤਾ (ਕੁਰੰਟਾਈਨ) ਕਰਨੀ ਹੈ ਜਾਂ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ COVID-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਆਏ ਹੋ (ਕਰੀਬੀ ਸੰਪਰਕ ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਜਾਂ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਅਧਿਕਾਰੀ ਦੁਆਰਾ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕੀਤੇ ਮੁਤਾਬਕ, ਜਾਂ ਸਫਰ ਕਰਕੇ), ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਵੈ-ਇਕੱਲਤਾ (ਕੁਰੰਟਾਈਨ) ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ?

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੀ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਗਏ ਹੋ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਸੰਭਵ ਸੰਪਰਕ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਵਜੋਂ ਸੂਚੀਬੱਧ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇਹ ਕੰਮ ਤਾਂ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰਨਾ ਹੀ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਜਾਣ ਦੇ ਬਾਅਦ 14 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਲੱਛਣਾਂ ਲਈ ਸਵੈ-ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰੋ।

ਮੈਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੀ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਗਿਆ/ਗਈ ਹਾਂ ਜਿੱਥੇ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਸੰਭਵ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਨੂੰ ਦਰਸਾਇਆ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਮੈਨੂੰ ਸਵੈ-ਇਕੱਲਤਾ (ਕੁਰੰਟਾਈਨ) ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਹੈ?

ਅਕਸਰ ਸਰਕਾਰੀ ਘੋਸ਼ਣਾ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸੰਭਵ ਸੰਪਰਕ ਘੱਟ ਜੋਖਿਮ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰੀ ਵੱਲੋਂ ਇੱਕ ਕਰੀਬੀ ਸੰਪਰਕ ਵਜੋਂ ਪਛਾਣ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੰਭਵ ਸੰਪਰਕ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਵਜੋਂ ਸੂਚੀਬੱਧ ਕੀਤੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੋਂ ਆਉਣ ਦੇ ਬਾਅਦ 14 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਸਵੈ-ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਵੀ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਆਪਣਾ ਸੰਪਰਕ ਘਟਾਓ, ਅਤੇ ਵੱਡੇ ਇਕੱਠ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਡਾ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਕਰੀਬੀ

ਸੰਪਰਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਉਹ ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋਣ ਦਾ ਵਧੇਰਾ ਜੋਖਮ ਹੈ। ਜੇਕਰ COVID-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਵਿਕਸਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਬਾਕੀਆਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਖ ਕਰ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਟੈਸਟ ਕਰਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਮੈਂ COVID-19 ਦੇ ਫੈਲਾਅ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਅਜਿਹੀਆਂ ਕਈ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ COVID-19 ਦੇ ਫੈਲਾਅ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਪਹਿਲਾਂ ਬੰਦ ਜਾਂ ਭੀੜ ਵਾਲੀਆਂ ਜਗ੍ਹਾਵਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਕਰੀਬੀ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਨੂੰ ਘਟਾਓ।

ਦੂਜਾ, ਬੁਨਿਆਦੀ ਗੱਲਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ 'ਤੇ ਘਰੇ ਰਹਿਣਾ
- ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਧੋਣਾ/ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ ਕਰਨਾ
- ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵੇਲੇ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖਣਾ
- ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਨਹੀਂ ਰੱਖ ਸਕਦੇ, ਜਾਂ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਦੇ ਆਦੇਸ਼ ਹੋਣ 'ਤੇ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣਾ।
- ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਉਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਛੇਤੀ ਤੋਂ ਛੇਤੀ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਉਣਾ।

ਅਖੀਰ ਵਿੱਚ **COVID Alert App** ਨੂੰ ਅੱਜ ਹੀ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰੋ www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/coronavirus-disease-covid-19/covid-alert.html. COVID Alert App ਇਨਫੋਰਮੇਸ਼ਨ ਦੇ ਚੱਕਰ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਐਪ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸੰਭਾਵੀ ਸੰਪਰਕਾਂ ਬਾਰੇ ਸੂਚਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ COVID-19 ਦੇ ਹੋਰ ਫੈਲਣ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਸੇਧਾਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਮੈਂ ਸੰਭਵ ਜਨਤਕ ਸੰਪਰਕ ਵਾਲੀਆਂ ਜਗ੍ਹਾਵਾਂ ਬਾਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿੱਥੇ ਲੱਭ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ? ਸੰਭਵ

ਜਨਤਕ ਸੰਪਰਕ ਵਾਲੀਆਂ ਜਗ੍ਹਾਵਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ [#RestartMB Pandemic Response System](https://www.restartmb.ca/#RestartMB-Pandemic-Response-System) ਖੇਤਰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਵੈੱਬ ਪੇਜ 'ਤੇ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ:

[Interlake Eastern Regional Health Authority](#)

[Northern Regional Health Authority](#)

[Prairie Mountain Health](#)

[Southern Health – Santé Sud](#)

[Winnipeg Regional Health Authority](#)

ਉਹਨਾਂ ਉਡਾਨਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਲੋਕ ਸੰਕ੍ਰਮਿਤ ਹੋਏ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਇੱਥੇ ਪਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ www.manitoba.ca/covid19/updates/flights.html

COVID-19 ਦੇ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ:

ਕਾਲ ਕਰੋ:

- Health Links - Info Santé ਨੂੰ 204-788-8200 ਜਾਂ 1-888-315 9257 ਨੰਬਰ 'ਤੇ

ਇੱਥੇ ਜਾਓ:

- ਮੈਨੀਟੋਬਾ ਸਰਕਾਰ ਦੀ COVID-19 ਵੈੱਬਸਾਈਟ www.manitoba.ca/covid19/
- COVID-19 ਸਵੈ-ਇਕੱਲਤਾ (ਕੁਰੰਟਾਈਨ) ਅਤੇ ਇਕੱਲਤਾ ਤੱਥ ਸ਼ੀਟਾਂ – www.manitoba.ca/covid19/updates/resources.html#factsheets
- ਕੈਨੇਡਾ ਸਰਕਾਰ ਦੀ COVID-19 ਵੈੱਬਸਾਈਟ– www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/2019-novel-coronavirus-infection.html