

ਜਿਹੜਾ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਕਿਸੇ ਸੁਵਿਧਾ ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਆਪਣੇ ਨਾਲ COVID-19 ਦਾ ਜੋਖਮ ਲੈ ਕੇ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਬਾਹਰ ਲੈ ਕੇ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿੰਨੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੋਕ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਉੰਨਾ ਵਧੇਰੇ ਉਹ ਜੋਖਮ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ, ਮਨੋਨੀਤ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ, ਮਰੀਜ਼ਾਂ, ਵਸਨੀਕਾਂ, ਸਟਾਫ ਅਤੇ ਚਿਕਿਤਸਕਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੀ ਭੂਮਿਕਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਪਰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ ਤੇ ਮੌਜੂਦ ਹੋਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ। ਕਿਸੇ ਸਾਈਟ ਤੇ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:

- ਜੇ ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਜਾਂ ਨਿਵਾਸੀ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਈਟ 'ਤੇ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਪੂਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ; ਤਾਂ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ ਵਰਚੁਅਲ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਜੁੜ ਸਕਦੇ ਹੋ?
- ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਾਈਟ ਤੇ ਆਉਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸਮਾਂ ਕਦੋਂ ਹੈ; ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਅਤੇ ਕਿੰਨੀ ਦੇਰ ਲਈ?
- ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸਾਈਟ 'ਤੇ ਆਉਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਸੰਖਿਆ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ?

COVID-19 ਦੇ ਫੈਲਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ (ਚਿੰਤਾ ਵਾਲੇ ਵੈਰਿਐਂਟ ਸਮੇਤ), ਹਰੇਕ ਸਾਈਟ/ਯੂਨਿਟ ਦੇ ਨਿਰਧਾਰਤ ਸਮੇਂ ਤੇ ਮਨੋਨੀਤ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਸਮੁੱਚੀ ਸੰਖਿਆ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਦੂਰੀ ਦੀਆਂ ਬੰਦਸ਼ਾਂ, 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਿਆਂ ਸਾਈਟ ਦੀਆਂ ਵਾਧੂ ਪਾਬੰਦੀਆਂ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਟੀਕਾਕਰਣ ਕਰਵਾਉਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਅਜੇ ਵੀ public health ਦੇ ਸਾਰੇ ਉਪਾਵਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ, ਮਾਸਕਿੰਗ, ਅਲੱਗ-ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਇਕਾਤਵਾਸ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਦਾਖਲੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੂਰੀ COVID-19 ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਮਨੋਨੀਤ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ COVID-19 ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਜਾਣੇ ਵਾਲੇ ਕਿਤਾਬਚੇ ਨੂੰ ਵੀ ਦੇਖੋ।

ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਾਲ ਸਿੱਧਾ ਲਿੰਕ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਮੋਬਾਈਲ ਡਿਵਾਈਸ ਦੇ ਕੈਮਰੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ:

[COVID-19 Self-Assessment for Albertans \(Albertans ਵਾਸੀਆਂ ਲਈ COVID-19 ਸਵੈ-ਮੁਲਾਂਕਣ\)](#) ਟੂਲ। ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਸਾਈਟ 'ਤੇ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਨਲਾਈਨ ਪੂਰੀ ਕਰੋ।



[Tip Sheet for Designated Family/Supports during COVID-19 Pandemic \(ਮਨੋਨੀਤ ਪਰਿਵਾਰ/ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਸੁਝਾਅ ਸ਼ੀਟ COVID-19 ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੌਰਾਨ। ਹਰੇਕ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦੀ\) ਰੱਖਿਆ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਭਿਆਸ।](#)



[ਜੁੜੋ ਰਹੋ: ਵਰਚੁਅਲ ਸਮਰਥਨ ਅਤੇ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਰਨਾ।](#) ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸੁਝਾਅ ਕਿ ਕੀ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਮਿਲਣਾ ਹੈ ਜਾਂ ਵਰਚੁਅਲ ਰੂਪ ਵਿੱਚ।



[ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਸਾਈਟਾਂ 'ਤੇ ਜਾਣ ਲਈ ਮੌਜੂਦਾ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼, ਪਾਬੰਦੀਆਂ ਅਤੇ ਸਰੋਤ।](#)



COVID-19 ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੀ ਭੂਮਿਕਾ ਨੂੰ ਜਾਣੋ

(Know Your Role During COVID-19)

ਮਨੋਨੀਤ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ





ਮਰੀਜ਼ ਜਾਂ ਨਿਵਾਸੀ ਦਾ ਮਨੋਨੀਤ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ, ਨੇੜਲਾ ਸਾਥੀ ਜਾਂ ਕਰੀਬੀ ਦੇਸਤ
- ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਰਪ੍ਰਸਤ
- ਰਸਮੀ ਜਾਂ ਗੈਰ-ਰਸਮੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਾ

ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਰੋਗੀ ਜਾਂ ਨਿਵਾਸੀ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ, ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਰਿਕਵਰੀ ਵਿੱਚ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦੇ ਹੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਹ:

(You play a role in the safety, health and recovery of a patient or resident as someone they:)

- ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਵਜੋਂ ਪਛਾਣ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਿਹਤ ਦੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ।



ਮਨੋਨੀਤ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਇਸ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ:

(Designated support persons assist with:)

- ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਮਰੀਜ਼ ਜਾਂ ਨਿਵਾਸੀ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣਾ।
- ਮਰੀਜ਼ ਜਾਂ ਨਿਵਾਸੀ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਾ।
- ਇੱਕ ਰੋਗੀ ਜਾਂ ਨਿਵਾਸੀ ਦਾ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ।
- ਨਿੱਜੀ ਦੇਖਭਾਲ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਫਾਈ, ਕੱਪੜੇ ਧੋਣਾ ਅਤੇ ਲੋੜੀਂਦਾ ਸਮਾਨ।
- ਸੁਣਨ, ਵੇਖਣ, ਭਾਸ਼ਣ, ਬੋਧ, ਬੌਧਿਕ ਜਾਂ ਯਾਦਾਸ਼ਤ ਦੀਆਂ ਕਮਜ਼ੋਰੀਆਂ ਵਾਲੇ ਮਰੀਜ਼ ਜਾਂ ਨਿਵਾਸੀ ਲਈ ਸੰਚਾਰ ਕਰਨਾ।
- ਜਜ਼ਬਾਤ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਕਰਨਾ।
- ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣਾ, ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਬਣਾਉਣਾ।

ਕਿਸੇ ਸੁਵਿਧਾ ਕੇਂਦਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੋਣ ਵੇਲੇ ਆਪਣੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਅਜ਼ੀਜ਼ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ:

(To protect yourself and your loved one while inside a facility, we need you to:)

- ਸਾਈਟ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਵੇਲੇ ਰਿਪੋਰਟਿੰਗ ਸਮੇਤ COVID-19 ਦੀ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਪੂਰੀ ਕਰੋ, ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੇਠ ਦਿੱਤਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਹੈ:
 - ਬੁਖਾਰ, ਖੰਘ, ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਣਾ, ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਖਰਾਸ਼ ਜਾਂ ਨੱਕ ਵਗਣਾ
 - ਪਿਛਲੇ 14 ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ COVID-19 ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਆਇਆ ਜਾਂ
 - COVID-19 ਲਈ ਟੈਸਟ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਨਤੀਜੇ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।
- ਸਟਾਫ ਅਤੇ ਚਿਕਿਤਸਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਸਾਰੀਆਂ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।
- ਸਾਈਟ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦਗੀ ਦੌਰਾਨ ਦਿੱਤੇ ਮਾਸਕ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੀ ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਦੇ ਉੱਪਰ ਪਹਿਨੋ।
- ਸਾਈਟ 'ਤੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋਏ ਮਰੀਜ਼ ਦੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਰਹੋ।
- ਜਦੋਂ ਸਾਈਟ ਅਤੇ ਮਰੀਜ਼ ਦੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਬਾਹਰ ਜਾ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਮਾਸਕ ਨੂੰ ਪਾਉਂਦੇ ਜਾਂ ਲਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਉਦੋਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ ਜਾਂ ਰੋਗਾਣੂ-ਮੁਕਤ ਕਰੋ।
- ਪਰਿਵਾਰਕ/ਸਹਾਇਤਾ ਪਛਾਣ ਲੇਬਲ ਨੂੰ ਪਹਿਣੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਦੇ ਕਿਸੇ ਮੈਂਬਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।