



**Lakeridge  
Health**

**12 ਨਵੰਬਰ 2020**

**ਪਿਆਰੇ ਦੇਸਤੇ ਅਤੇ ਗੁਆਂਢੀਓ,**

ਤੁਹਾਨੂੰ Durham ਰੀਜਨ ਵਿੱਚ ਅਤੇ Lakeridge Health ਵਿੱਚ COVID-19 ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਲੜਾਈ ਬਾਰੇ ਤਾਜ਼ਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਦੇਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਧੰਨਵਾਦ।

ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਨਵੰਬਰ ਵਿੱਚ ਅੱਗੇ ਵੱਧ ਰਹੇ ਹਾਂ, ਅਸੀਂ ਓਨਟਾਰੀਓ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਇੱਥੇ Durham ਰੀਜਨ ਵਿੱਚ COVID-19 ਦੇ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕੀਤੇ ਕੇਸਾਂ ਵਿੱਚ ਲਗਾਤਾਰ ਵਾਧਾ ਦੇਖ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਪ੍ਰਸਾਰ ਦੀਆਂ ਵੱਧਦੀਆਂ ਦਰਾਂ ਚਿੰਤਾਜਨਕ ਹਨ ਅਤੇ ਸਾਡੀ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਣਾਲੀ, ਸਾਡੀ ਅਰਥ-ਵਿਵਸਥਾ ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਾਡੇ ਲਈ ਇੱਕ ਖ਼ਤਰਾ ਹਨ। ਵੱਧ

ਰਹੇ ਭਾਈਚਾਰਕ ਮਾਮਲਿਆਂ ਦੇ ਬੋਝ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਲਟਾਉਣ ਲਈ, ਇਕੱਠੇ ਮਿਲ ਕੇ, ਸਾਨੂੰ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀਆਂ ਮੁਢਲੀਆਂ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ - ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਦਾਇਰੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖਣੀ, ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣਾ ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਹੱਥ ਧੋਣ।



One System.  
Best Health.



### **COVID-19 ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਫਲੂ ਦਾ ਮੌਸਮ**

ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਫਲੂ ਦਾ ਮੌਸਮ ਉਭਰਦਾ ਹੈ, ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਅਸੀਂ Durham ਰੀਜਨ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਫਲੂ ਦੇ ਟੀਕੇ ਲਗਵਾਉਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਫਲੂ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਤੋਂ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਠੀਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ - ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ, ਬਹੁਤ ਛੋਟਿਆਂ, ਅਤੇ ਗੰਭੀਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ - ਨੂੰ ਇਸਦੇ ਕਾਰਨ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜਿੰਨੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੋਕ ਫਲੂ ਦੀ ਵੈਕਸੀਨ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣ ਦਾ ਓਨਾ ਹੀ ਬਿਹਤਰ ਮੌਕਾ ਹੈ। ਫਲੂ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ

PUNJABI

ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ Lakeridge Health ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ [Facts about the Flu \(ਫਲੂ ਬਾਰੇ ਤੱਥ\) ਪੇਜ](#) 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਜੁਕਾਮ ਅਤੇ ਫਲੂ ਦੇ ਲੱਛਣ ਅਤੇ COVID-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਮਿਲਦੇ-ਜੁਲਦੇ ਹਨ। COVID-19 ਦੇ ਕੁਝ ਲੱਛਣ ਆਮ ਜੁਕਾਮ, ਫਲੂ ਅਤੇ ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵਰਗੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਕੁਝ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ COVID-19 ਵਧੇਰੇ ਗੰਭੀਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। COVID-19 ਦਾ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਪੱਕਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਾਹ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਲੱਛਣ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ COVID-19 ਟੈਸਟ ਵਾਸਤੇ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਬੁੱਕ ਕਰਾਉਣ ਲਈ ਇੱਕ [ਆਨਲਾਈਨ ਮੁਲਾਂਕਣ](#) ਪੂਰਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਸਮਝਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਮੁਢਲੇ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਜੁੜੋ।

### **COVID-19 ਮੁਲਾਂਕਣ ਕੇਂਦਰ**

Durham ਰੀਜਨ ਵਿੱਚ, ਹੁਣ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਲਈ ਲਗਭਗ 20-ਘੰਟੇ ਉਡੀਕ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰਨ ਲਈ ਛੇ [COVID-19 ਅਸੈਸਮੈਂਟ ਸੈਂਟਰ](#) (CACs) ਉਪਲਬਧ ਹਨ। Whitby's Heydenshore Pavilion ਵਿਖੇ ਨਵਾਂ ਟੈਸਟਿੰਗ ਸੈਂਟਰ ਇਕ ਮਹੀਨਾ ਪਹਿਲਾਂ ਖੁੱਲ੍ਹਿਆ ਸੀ ਅਤੇ 1101 Kingston Road 'ਤੇ ਸਥਿਤ Pickering ਵਿੱਚ ਇਕ ਨਵਾਂ CAC ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਖੁੱਲ੍ਹ ਜਾਵੇਗਾ।

### **Lakeridge Health ਵਿਖੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਜੂਦਗੀ**

ਇਸ ਚੁਣੌਤੀ ਭਰੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ, ਅਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਪਿਆਰਿਆਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਜੋੜਨ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀ ਭਾਲ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਮਰੀਜ਼ਾਂ, ਮੁਲਾਕਾਤੀਆਂ ਅਤੇ ਸਾਡੀ ਟੀਮ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਰੀਆਂ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰੋ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ COVID-19 ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ ਹੋਏ ਹਨ ਤਾਂ ਮੁਲਾਕਾਤ ਨਾ ਕਰਨੀ, ਹਰ ਸਮੇਂ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣਾ, ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਅਤੇ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹੱਥ ਧੋਣਾ।

ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਅਸੀਂ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਯਾਦ ਦਿਲਾਉਂਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਮੁਲਾਕਾਤੀਆਂ ਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵੇਲੇ **ਖਾਣ ਜਾਂ ਪੀਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਨਹੀਂ ਹੈ** ਅਤੇ ਇਸ ਸਮੇਂ, ਅਸੀਂ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਅੰਦਰ ਫੁੱਲਾਂ ਦੀ ਆਗਿਆ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਮੈਂਜੂਦਗੀ ਬਾਰੇ ਨਵੀਨਤਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਡੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦੇ [Visiting Us \(ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਮੁਲਾਕਾਤ ਲਈ ਆਉਣਾ\)](#) ਪੇਜ 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਸਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰੇ, ਟੀਮ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ, ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਮੁਲਾਕਾਤੀਆਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸਾਡੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਤਰਜੀਹ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਇਹ ਸਥਿਤੀ ਬਦਲਦੀ ਹੈ, ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ [COVID-19 ਪੇਜ](#) 'ਤੇ ਤਾਜ਼ਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜੋੜਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਾਂਗੇ।

ਸਾਡੇ Durham ਰੀਜਨ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਨਿਰੰਤਰ ਯਤਨਾਂ ਲਈ ਧੰਨਵਾਦ।

ਸੁਜਨ ਡੇਰਿਕ (Susan deRyk),  
ਅੰਤਰਿਮ ਪ੍ਰੈਜ਼ੀਡੈਂਟ ਅਤੇ CEO

ਟੋਨੀ ਸਟੋਨ (Dr. Tony Stone),  
ਚੀਫ਼ ਆਫ਼ ਸਟਾਫ਼