

COVID-19

SOCIÉTÉ D'HABITATION DU QUÉBEC

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਮਹਾਮਾਰੀ ਦੌਰਾਨ ਸਥਾਨ ਬਦਲੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ?



COVID-19 : ਸਥਾਨ ਬਦਲੀ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਪਾਲਣ ਕਰਨ ਯੋਗ ਚੰਗੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਆਦਤਾਂ



ਸਾਲ ਦਰ ਸਾਲ, ਕਿਊਬੈਕ ਦੇ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਹੀ ਵਸਨੀਕ ਸਥਾਨ ਬਦਲਦੇ ਹਨ, ਅਕਸਰ ਉਹ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਦਦ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਣ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸਾਲ ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ COVID-19 ਵਾਇਰਸ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਸਾਰੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਵਾਧਾਨੀਆਂ ਵਰਤੋ।

ਸਥਾਨ ਬਦਲੀ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਨ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਸਰਕਾਰੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣ ਲਵੋ:

- ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਥਾਨ ਬਦਲਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਬਿਹਤਰ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮੌਜੂਦਾ ਕਿਰਾਏ ਦੇ ਕਰਾਰ ਦਾ ਨਵੀਨੀਕਰਨ ਕਰਵਾਓ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਲਕੁਲ ਸਥਾਨ ਬਦਲੀ ਕਰਨਾ ਹੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇੱਕ ਮਾਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੰਪਨੀ ਰਾਹੀਂ ਕਰੋ ਜੋ ਸਰਕਾਰ ਦੁਆਰਾ ਨਿਰਧਾਰਤ ਸਿਹਤ ਰੋਕਥਾਮ ਉਪਾਵਾਂ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰੇਗੀ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਕੰਮ ਖੁਦ ਕਰਨਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਜਾਂ ਦੋਸਤਾਂ ਤੋਂ ਜਿੰਨੀ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਦਦ ਮੰਗੋ, ਜਾਂ ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ। ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਰੂਰੀ, ਚੰਗੀਆਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਆਦਤਾਂ ਦੀ ਖਾਸ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ:



- ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਬਚੋ;



- ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ 20 ਸਕਿੰਟਾਂ ਤੱਕ ਧੋਵੋ;



- ਆਪਣੀ ਕੁਹਣੀ ਵਿੱਚ ਖੰਘੇ ਜਾਂ ਛਿੱਕੇ; ਅਤੇ;



- ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ 2 ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਰੀ ਰੱਖੋ।



ਸਥਾਨ ਬਦਲੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ

- ਮਕਾਨ ਮਾਲਕ ਨੂੰ ਪਿਛਲੇ ਕਿਰਾਏਦਾਰਾਂ ਦੀ ਤਾਜ਼ਾ ਸਿਹਤ ਸਥਿਤੀ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਭਵਿੱਖ ਦੇ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਸਥਾਨ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਸੀ ਜਿਸ ਵਿੱਚ COVID-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ, ਤਾਂ ਸੰਭਾਵੀ ਹੱਲ ਲੱਭਣ ਲਈ Info-Santé 811 ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ;
- ਟਰੱਕ ਕਿਰਾਏ 'ਤੇ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਤੋਂ ਜਾਂ ਸਥਾਨ ਬਦਲੀ ਸੇਵਾ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਕੰਪਨੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਕੇ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਟਰੱਕ ਨੂੰ ਅਲਕੋਹਲ-ਆਧਾਰਿਤ ਘੋਲ ਨਾਲ ਕੀਟਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ;
- ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸਫ਼ਾਈ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਚੰਗੀ ਸਪਲਾਈ ਹੈ;
- ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਆਪਣੇ ਕੰਮਾਂ ਦੀ ਤਰਤੀਬ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਾਨ ਬਦਲੀ ਦੌਰਾਨ "ਸਮਾਜਿਕ ਮੇਲ-ਜੋਲ" ਉਪਾਵਾਂ ਦਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਨਮਾਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ;
- ਕਮਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਅਤੇ ਜਾਣ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਨ ਲਈ ਛੋਟੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਦੁਆਰਾ ਕੋਲ ਹੀ ਰੱਖੋ;
- ਅਕਸਰ ਛੂਹਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਤਹਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫਰਨੀਚਰ, ਉਪਕਰਣ, ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਦੇ ਹੈਂਡਲ) ਨੂੰ ਅਲਕੋਹਲ-ਆਧਾਰਿਤ ਘੋਲ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂ ਮੁਕਤ ਕਰੋ;
- ਸਥਾਨ ਬਦਲੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਿੰਨੇ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਡੱਬੇ ਪੈਕ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਵਸਤੂਆਂ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਵੇਲੇ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਸਾਵਧਾਨੀ ਵਰਤਣਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ; ਅਤੇ
- ਪਿਛਲੇ ਕਿਰਾਏਦਾਰ ਜਾਂ ਮਕਾਨ ਮਾਲਕ ਨਾਲ ਸਹਿਮਤੀ ਕਰ ਲਓ ਕਿ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਦਾ ਕਬਜ਼ਾ ਲੈਣ ਸਮੇਂ ਬਦਲੀ ਦੇ ਦਿਨ ਤੁਹਾਡਾ ਕਿਸੇ ਦੂਜੇ ਸਮੂਹ ਨਾਲ ਸਾਹਮਣਾ ਨਾ ਹੋਵੇ।



ਸਥਾਨ ਬਦਲੀ ਕਰਨ ਦੌਰਾਨ

- ਜੇ ਸਥਾਨ ਬਦਲੀ ਕਰਨ ਦੇ ਦਿਨ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ COVID-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਮਿਲਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣਾ ਜਾਣਾ ਮੁਲਤਵੀ ਕਰੋ ਅਤੇ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਨਿਰਧਾਰਤ ਉਪਾਵਾਂ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰੋ;
- COVID-19 ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਸਵੀਕਾਰ ਨਾ ਕਰੋ;
- ਸਥਾਨ ਬਦਲੀ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵੇਲੇ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਸਰਕਾਰੀ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸਫ਼ਾਈ ਉਪਾਵਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਬਾਰੇ ਯਾਦ ਦਿਵਾਓ, ਅਤੇ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ "ਸਫ਼ਾਈ ਨਿਯਮਾਂ ਦੇ ਕਪਤਾਨ" ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਸੌਂਪੋ;
- ਇੱਕ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਇੱਕ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਰੱਖਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ;
- ਹਰ ਕਿਸੇ ਨਾਲ 2 ਮੀਟਰ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਦੇ ਨਿਯਮ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ, ਚਾਹੇ ਉਹ ਸਥਾਨ ਬਦਲੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ, ਦੇਸਤ ਜਾਂ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ, ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅਤੇ ਇਮਾਰਤਾਂ ਦੇ ਹਾਲਵੇਅ ਅਤੇ ਲਿਫਟਾਂ ਵਿੱਚ (ਦੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ) ਵਿਅਕਤੀ ਹੋਣ;
- ਵੱਡੇ ਉਪਕਰਣਾਂ ਨੂੰ ਲਿਜਾਣ ਲਈ ਪੱਟਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਦੂਰੀਆਂ ਦੇ ਉਪਾਵਾਂ ਅਤੇ ਮਾਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਭਿਆਸਾਂ ਦਾ ਸਨਮਾਨ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ;
- ਦਸਤਾਨੇ ਪਹਿਨੋ ਅਤੇ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ:
 - ਵਾਹਨ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਦਸਤਾਨੇ ਉਤਾਰੋ ਅਤੇ ਇੱਕ ਬੈਗ ਜਾਂ ਢੱਬੇ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ;
 - ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦਸਤਾਨੇ ਉਤਾਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਅਲਕੋਹਲ-ਆਧਾਰਿਤ ਘੋਲ ਨਾਲ ਧੋਵੋ;
 - ਜੇ ਜਰੂਰੀ ਹੋਵੇ, ਇੱਕ ਵਾਰ ਵਾਹਨ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਦਸਤਾਨੇ ਵਾਪਸ ਪਾਓ;
- ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸੌਂਪੋ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰੇਗਾ;
- ਆਪਣੇ ਪੁਰਾਣੇ ਨਿਵਾਸ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਲਈ ਛੱਡਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਖਾਲੀ ਕਮਰਿਆਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਅਗਲੇ ਕਿਰਾਏਦਾਰ ਲਈ ਅਲਕੋਹਲ-ਆਧਾਰਿਤ ਘੋਲ ਨਾਲ ਦਰਵਾਜ਼ਿਆਂ ਦੇ ਹੈਂਡਲ ਨੂੰ ਰੋਗਾਣੂ ਮੁਕਤ ਕਰੋ; ਅਤੇ
- ਜਦੋਂ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਕਾਗਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬਿੱਲਾਂ ਲਈ ਇਲੈਕਟ੍ਰੋਨਿਕ ਡਿਲਿਵਰੀ ਵਿਕਲਪ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ।

ਸਥਾਨ ਬਦਲੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ... ਜਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਚਲਣ ਲਈ



- ਅਲਕੋਹਲ-ਆਧਾਰਿਤ ਘੋਲ ਨਾਲ ਕਮਰਿਆਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂ-ਮੁਕਤ ਕਰੋ, ਅਕਸਰ ਛੂਹੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਤਹਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫਰਨੀਚਰ, ਉਪਕਰਣ, ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਦੇ ਹੈਂਡਲ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦਿਓ;



- ਆਪਣੇ ਖਾਲੀ ਬਕਸੇ ਨੂੰ ਸੁੱਟਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਘੰਟੇ ਘੰਟੇ 24 ਘੰਟੇ ਉਡੀਕ ਕਰੋ;



- ਗੰਦੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਨਾ ਹਿਲਾਓ, ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਕੱਪੜੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚਾਦਰਾਂ, ਤੌਲੀਏ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕੱਪੜੇ, ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਆਮ ਕੱਪੜੇ ਧੋਣ ਵਾਲੇ ਡਿਟਰਜੈਂਟ ਨਾਲ ਧੋਵੋ. ਅਤੇ;



- ਗੁਸਲਖਾਨੇ (ਕੰਧਾਂ, ਸਿੰਕ, ਟਾਇਲਟ, ਬਾਥਟਬ) ਨੂੰ ਰੋਗਾਣੂ ਮੁਕਤ ਕਰਨ 'ਤੇ ਖਾਸ ਧਿਆਨ ਦਿਓ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਵੇਖੋ:

- [ਕੋਰੋਨਾ ਵਾਇਰਸ ਬਾਰੇ ਸਰਕਾਰੀ ਵੈਬਸਾਈਟ](#)
- [Institut national de santé publique ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ](#)
- [ਲਾਈਸੈਂਸ ਧਾਰਕਾਂ ਦਾ ਕੋਸ਼](#)
- [ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਥਾਨ ਬਦਲੀ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ \(ਸਿਰਫ ਫ੍ਰਾਂਸੀਸੀ ਵਿੱਚ\)](#)
- [ਸਥਾਨ ਬਦਲੀ ਸੇਵਾ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਕੰਪਨੀ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਲਈ ਸਲਾਹ](#)
- [ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਪ੍ਰਵਾਸ ਲਈ ਸਲਾਹ \(ਸਿਰਫ ਫ੍ਰਾਂਸੀਸੀ\)](#)
- [ਸਥਾਨ ਬਦਲੀ ਸੇਵਾ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕੰਪਨੀਆਂ ਲਈ ਅੰਤਰਿਮ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ \(ਸਿਰਫ ਫ੍ਰੈਂਚ ਵਿੱਚ\)](#)