

## ਕੋਵਿਡ-19: ਕੋਵਿਡ-19 ਦੌਰਾਨ ਮਾਨਸਕ ਸਿਹਤ

ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਮੌਜੂਦਾ ਪ੍ਰਕੋਪ ਕਰਕੇ, ਜੋ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਵਾਪਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ-ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮਿੱਤਰ ਪਿਆਰੇ ਵੀ, ਜੋ ਨਜ਼ਦੀਕ ਹਨ ਜਾਂ ਦੇਸ਼ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ-ਬੇਚੈਨੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਸਮੇਂ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਸਧਾਰਣ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਨਸਕ ਬੋਝ, ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਮਾਨਸਕ ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘ ਰਹੇ ਹਨ।

### ਠੀਕ ਠਾਕ ਰਹੋ

- **ਤਣਾਅ-ਮੁਕਤ ਹੋਣ, ਮੁਸਕਰਾਉਣ ਅਤੇ ਹੱਸਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਲੱਭੋ-** ਅਸੀਂ ਉਹ ਸਭ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਵੀ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਆਪਣੀ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਸੈਰ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਉ, ਧਿਆਨ ਲਗਾਉ, ਆਪਣੇ ਸ਼ੌਕਾਂ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢੋ ਜਾਂ ਬਲਕਿ ਕੋਈ ਨਵਾਂ ਸ਼ੌਕ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰਸੰਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- **ਨਵੇਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਮਿੱਤਰਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਰੱਖੋ-** ਕਾਲ, ਟੈਕਸਟ, ਫੇਸ ਟਾਈਮ ਅਤੇ ਸਕਾਈਪ ਕਰੋ। ਇਹ ਭਾਵੇਂ ਘਰ ਰਹਿਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੈ, ਪਰ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਰਹੋ।
- **ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ-** ਦਿਲ ਖੋਲ੍ਹੋ ਕੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਨਾਲ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਹਰ ਕੋਈ ਆਪੋ ਆਪਣੀਆਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ (ਖਾਸਕਰ ਮਾਨਸਕ ਬੋਝ, ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ), ਇਸ ਲਈ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ।
- **ਤੱਥਾਂ ‘ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਕਰੋ-** ਕੋਵਿਡ-19 ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਸ੍ਰੋਤਾਂ ਤੋਂ ਵੇਖਣਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ **ਬੀ ਸੀ ਸਰਕਾਰ** ਅਤੇ **ਬੀ ਸੀ ਸੈਂਟਰ ਫੌਰ ਡਿਜ਼ੀਜ਼ ਕੰਟਰੋਲ**। ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ‘ਤੇ ਫੈਲਾਈ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸੱਚੀ ਅਤੇ ਸਹੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।
- **ਕੋਵਿਡ-19 ਬਾਰੇ ਜਿੰਨੀ ਵਾਰੀ ਤੁਸੀਂ ਤਾਜ਼ਾ ਸੂਚਨਾਵਾਂ ਚੈੱਕ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਉਸ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰੋ-** ਕੋਵਿਡ-19 ਬਾਰੇ ਖ਼ਬਰਾਂ ਵੇਖਣ ਅਤੇ ਸੁਣਨ ਦਾ ਆਪਣਾ ਸਮਾਂ ਸੀਮਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਭਾਵੇਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਖ਼ਬਰਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰਨਾ ਵਡਮੁੱਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਹੋਰ ਵਧੂ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਕਾਰਣ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬਾਕਾਇਦਾ ਸਮਾਂ ਮੁਕੱਰਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਫੋਨ ‘ਤੇ ਸਮਾਚਾਰ-ਚੇਤਾਵਨੀਆਂ ਆਉਣਾ ਰੋਕ ਦਿਉ।

ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਸਮਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਗੁਜ਼ਾਰ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਹਰ ਇੱਕ ਲਈ ਘਰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਥਾਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਸਰੀਰਕ, ਜ਼ਬਾਨੀ, ਜਾਂ ਕਾਮੁਕ ਦੁਰਵਿਉਹਾਰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ, ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਸਹੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ, ਤਾਂ ਗੁਪਤ ਸਹਾਇਤਾ, ਜਾਣਕਾਰੀ, ਅਤੇ ਰੈਫਰਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ 1-800-563-0808 ‘ਤੇ 24/7 ਵਿਕਟਮਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ, ਫੌਰੀ ਤੌਰ ‘ਤੇ ਖ਼ਤਰਾ ਹੈ, ਤਾਂ 9-1-1 ‘ਤੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਨੰਬਰ ‘ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

### ਮਾਨਸਕ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ

ਹੇਠਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਦਿੱਤੀ ਹੈ, ਉਹ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਅਤੇ **ਪੰਜਾਬੀ**, ਦੋਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

- ਸਥਾਨਕ ਮਾਨਸਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਜਾਂ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੇਵਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਕ ਹੋ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ **ਬੀ ਸੀ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਸਪੋਰਟ ਲਾਈਨ** ਨੂੰ 310-6789 ‘ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ (ਕਿਸੇ ਏਰੀਆ ਕੋਡ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ)

- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀ ਜਾਂ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਆਤਮ-ਹੱਤਿਆ ਕਰਨ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਤਾਂ **1-800-SUICIDE** (1-800-784-2433) ਸੰਕਟਕਾਲ ਫੋਨ ਲਾਈਨ 'ਤੇ 24/7 ਕਾਲ ਕਰੋ।

## **ਕੋਵਿਡ-19 ਬਾਰੇ ਸਧਾਰਣ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ**

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਡਾਕਟਰੀ ਜਾਂ ਗੈਰ-ਡਾਕਟਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੱਭ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ, ਦੋਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

- ਡਾਕਟਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲੱਭਣ ਲਈ ਜਾਂ ਹੋਰ ਡਾਕਟਰੀ ਸਥਿਤੀਆਂ ਲਈ 8-1-1 'ਤੇ 24/7, **ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ**।
- ਗੈਰ-ਡਾਕਟਰੀ ਪੁੱਛਗਿੱਛ ਲਈ **1-888-COVID19** (ਜਾਂ SMS 1-604-630-0300)-ਯਾਤਰਾ ਸਬੰਧੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਸਮਾਜਕ ਦੂਰੀ ਤੱਕ, 7:30 ਵਜੇ ਸਵੇਰ-8:00 ਵਜੇ ਸ਼ਾਮ ਪੈਸਿਫਿਕ ਟਾਈਮ

## ਕੋਵਿਡ-19 ਦੌਰਾਨ ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਡਰੱਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ

ਵਿਸ਼ਵ-ਵਿਆਪੀ ਮਹਾਮਾਰੀ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਦਰਮਿਆਨ ਇਸ ਵੇਲੇ ਇਹ ਬੜਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਸਮਾਂ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਜਾਪ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਸ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋ ਗਈਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਕੁਝ ਅਜਿਹੇ ਕੰਮ ਹਨ ਜੋ ਹਰ ਕੋਈ ਵਧੇਰੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ, ਕਮਜ਼ੋਰ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਬਚਾਉ ਲਈ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਕੁਝ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਵੀ ਮੌਜੂਦ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਉਹ ਲੋਕ ਜੋ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਡਰੱਗਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਹੁਣ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵੀ ਕਿਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ, ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੱਭੀ ਜਾਵੇ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਵਧੇਰੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਸਮੇਂ ਜਿੰਨਾ ਵੀ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ, ਰਹਿਣ ਲਈ ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲੋਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

## ਕੋਵਿਡ-19 ਦੌਰਾਨ ਵਧੇਰੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣਾ

ਇਸ ਮਹਾਮਾਰੀ ਦੌਰਾਨ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣਾ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਨਵੀਆਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਵਧੇ ਹੋਏ ਮਾਨਸਕ ਬੋਝ, ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਸ਼ਰਾਬ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਦਿੱਕਤ ਹੋਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਕੋਵਿਡ-19 ਦੌਰਾਨ ਵਧੇਰੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਆਪਣੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਪੀਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣਾ, ਪਰ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਸਮਾਂ ਲਗਾਉਣਾ ਤਾਂ ਕਿ ਲੋੜੋਂ ਵੱਧ ਪੀਣ ਜਾਂ ਨਸ਼ਾ ਟੁੱਟਣ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ
- ਹਰ ਰੋਜ਼ ਜਿੰਨੀ ਸ਼ਰਾਬ ਤੁਸੀਂ ਪੀਂਦੇ ਹੋ, ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਉਸ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘਟਾਉਣਾ
- ਐਲਕੋਹਲ ਦੀ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਵਾਲੇ ਡਰਿੰਕ ਪੀਣਾ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵਾਈਨ ਦੀ ਥਾਂ ਬੀਅਰ ਜਾਂ ਸ਼ਰਾਬਾਂ ਦੀ ਥਾਂ ਵਾਈਨ, ਜਾਂ
- ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਘਟਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਦ ਕੁਝ ਦੇਰ ਲਈ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣਾ ਛੱਡ ਦੇਣਾ।

ਹਰ ਕੋਈ ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਕੁਝ ਲੋਕ ਜੋ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਂਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਦਮ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਣਾ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਘਟਾ ਦੇਣਾ ਖਤਰਨਾਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। [ਇੱਥੇ](#) ਹੋਰ ਜਾਣੋ।

ਨਸ਼ਾ ਟੁੱਟਣ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਲਈ ਮਦਦ ਲੈਣ ਵਾਸਤੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਕਲੀਨਿਕ ਨੂੰ ਫੋਨ ਅਪੁਆਇੰਟਮੈਂਟ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਅਜਿਹੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ ਜੋ ਨਸ਼ਾ ਟੁੱਟਣ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਅਤੇ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਤਾਂਘ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨਕਰਤਾ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਸ਼ਾ ਟੁੱਟਣ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ, ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਆ ਰਿਹਾ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਨਹੀਂ, ਤਾਂ 811 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। 911 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਨਾ ਝਿਜਕੋ, ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ: ਅਚਾਨਕ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੋਵੇ, ਸਾਹ ਫੁੱਲਣ ਲੱਗੇ, ਜਾਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਦਿੱਕਤ ਹੋਵੇ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਸ਼ਾ ਟੁੱਟਣ ਦੀ ਗੰਭੀਰ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋ ਰਹੀ ਹੋਵੇ (ਕੰਬਣਾ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਸੀਨਾ ਆਉਣਾ) ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਕਦੇ ਦੌਰੇ ਪਏ ਹੋਣ।

## ਕੋਵਿਡ-19 ਦੌਰਾਨ ਵਧੇਰੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਡਰੱਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ

ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਡਰੱਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵੀ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰ ਸਕਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਹੋਰ ਵੀ ਗੰਭੀਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਹੋ ਜਾਵੇ। ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਦਾ ਵੀ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

**ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਣੀ ਜਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਸ਼ੁੱਠ ਮੌਜੂਦ ਹਨ।** ਇਹ ਜਾਣਨ ਲਈ ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਲੋਕ ਜੋ ਡਰੱਗਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਕਿਵੇਂ ਵਧੇਰੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਡਰੱਗਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਕੋਵਿਡ-19 ਦਾ ਟੈਸਟ ਕਰਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਸਾਥੀਆਂ ਨਾਲ ਇਕੱਠੇ ਰਹਿਣ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਵੀ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਡਰੱਗਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਹੱਦੋਂ ਵੱਧ ਨਸ਼ਾ-ਸੇਵਨ, ਨਸ਼ਾ ਟੁੱਟਣ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ, ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਤਾਂਘ, ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵ-ਵਿਆਪੀ ਮਹਾਮਾਰੀ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੌਰਾਨ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਹਾਸਲ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋਣ ਕਾਰਣ ਜ਼ਹਿਰੀਲੀ ਨਾਜਾਇਜ਼ ਡਰੱਗ ਕਾਰਣ ਹੋਰ ਸਬੰਧਤ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋਣ ਦੇ ਹੋਰ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਤਰੇ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

8-1-1 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨਕਰਤਾ ਨਾਲ ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਯੋਜਨਾ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

## ਕੋਵਿਡ-19 ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹੋਰ ਸ਼ੁੱਠ

- ਡਾਕਟਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲੱਭਣ ਲਈ ਜਾਂ ਹੋਰ ਡਾਕਟਰੀ ਸਥਿਤੀਆਂ ਲਈ 8-1-1 'ਤੇ 24/7, **ਹੈੱਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ**।
- ਗੈਰ-ਡਾਕਟਰੀ ਪੁੱਛਗਿੱਛ ਲਈ **1-888-COVID19** (ਜਾਂ SMS 1-604-630-0300)-ਯਾਤਰਾ ਸਬੰਧੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਸਮਾਜਕ ਦੂਰੀ ਤੱਕ, 7:30 ਵਜੇ ਸਵੇਰ-8:00 ਵਜੇ ਸ਼ਾਮ ਪੈਸਿਫਿਕ ਟਾਈਮ
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਮਿੱਤਰ ਪਿਆਰਾ ਮਾਨਸਕ ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ **ਇਸ ਪੰਨੇ** 'ਤੇ ਜਾਓ