

# ਇਕੱਲੇ ਰਹਿਣ (ਆਈਸੋਲੇਸ਼ਨ) ਵੇਲੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣਾ



ਇਕੱਲੇ ਰਹਿਣਾ (ਆਈਸੋਲੇਸ਼ਨ) ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਚੁਣੌਤੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। COVID-19 ਦੇ ਸੰਭਾਵਿਤ ਜੋਖਿਮ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ, ਸੀਨੀਅਰ ਨਾਗਰਿਕਾਂ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਇਸ ਚੈਕਲਿਸਟ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੋ।



ਆਪਣੀ ਫਾਰਮੇਸੀ ਦੁਆਰਾ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਨੁਸਖਿਆਂ ਵਾਲੀਆਂ ਡਿਲਿਵਰੀ ਸੰਬੰਧੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਾ ਲਾਭ ਲਓ। ਜੇਕਰ ਡਿਲਿਵਰੀ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਥਾਨਕ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਏਜੰਸੀਆਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ, ਜੋ ਵਢਾਈਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।<sup>3</sup>



ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਅਭਿਆਸਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰੁਟੀਨ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ - ਤੁਸੀਂ ਘਰੇਲੂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੂਪ ਦੇ ਕੈਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵੀ ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਫੋਨ ਕਾਲਾਂ, ਟੈਕਸਟਿੰਗ, ਵੀਡੀਓ ਚੈਟਾਂ ਅਤੇ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਨਾਲ ਅਜੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਬਾਹਰੀ ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹੋ।<sup>4</sup>

**ਵੱਧ ਰਹੀ ਆਈਸੋਲੇਸ਼ਨ, ਇਕੱਲੇਪਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ - ਖ਼ਾਸਕਰ ਸੀਨੀਅਰ ਨਾਗਰਿਕਾਂ ਲਈ ਸਿਹਤ ਦੀ ਵੱਧ ਰਹੀ ਚਿੰਤਾ। ਇਸਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਅੱਜ ਇੱਕ ਰੁਟੀਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਕਰਗੁਜ਼ਾਰੀ, ਸਕਾਰਾਤਮਕਤਾ, ਇੱਕ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਜਾਂ ਸ਼ੌਕ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਅਜੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।<sup>5,3</sup>**

ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਹਾਦਸੇ ਵਾਪਰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ TELUS LivingWell Companion, ਇੱਕ ਨਿੱਜੀ ਆਪਾਤਕਾਲੀਨ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਸੇਵਾ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਵਿਕਲਪਿਕ ਡਿੱਗਣ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਪਹੁੰਚ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ - ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਇਸ ਨੰਬਰ 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ: ☎ 1-844-979-2008 🌐 [telus.com/livingwell-punjabi](https://telus.com/livingwell-punjabi)

3. ਟੋਰਾਂਟੋ ਸਿਹਤ। COVID-19 ਸੀਨੀਅਰ ਨਾਗਰਿਕ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਲੋਕ। <https://www.toronto.ca/home/covid-19/covid-19-financial-social-support-for-people/covid-19-seniors-vulnerable-people/>

4. ਓਟਾਵਾ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ। ਵੱਡੇ ਬਾਲਗ ਅਤੇ COVID-19। [https://www.ottawapublichealth.ca/en/public-health-topics/Older\\_Adults\\_and\\_COVID-19.aspx](https://www.ottawapublichealth.ca/en/public-health-topics/Older_Adults_and_COVID-19.aspx)

5. ਹਾਰਵਰਡ ਹੈਲਥ ਪਬਲਿਸਿੰਗ। [https://www.health.harvard.edu/blog/how-can-you-help-a-loved-one-suffering-from-loneliness-2020090420855?utm\\_source=delivra&utm\\_medium=email&utm\\_campaign=BF20200914-AgingInPlace&utm\\_id=2399456&dlv-emuid=174110b-6e4d-47a4-a4be-85a9bf0c38cb&dlv-mid=2399456](https://www.health.harvard.edu/blog/how-can-you-help-a-loved-one-suffering-from-loneliness-2020090420855?utm_source=delivra&utm_medium=email&utm_campaign=BF20200914-AgingInPlace&utm_id=2399456&dlv-emuid=174110b-6e4d-47a4-a4be-85a9bf0c38cb&dlv-mid=2399456)