

ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਮੇਰੀ ਸਿਹਤ ਇਸ ਸਵਾਗਤਮ ਪਰਤੀ ਤੇ

Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
du Centre-Ouest
de l'Île-du-Prince-Édouard
Québec

Centre d'expertise sur le bien-être et l'état de santé
physique des réfugiés et des demandeurs d'asile
Direction des affaires académiques

ਕੁਝ ਕੁ ਸਮੇਂ ਤੋਂ, ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਸਾਡੀ
ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਘਰ ਕਰ ਗਿਆ ਹੈ। ਬੋਚ੍ਚੀ
ਜਿਹੀ ਖੱਬਾ, ਤੇ ਮਾਮੂਲੀ ਬੁਖਾਰ, ਕੋਵਿਡ-19
ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਾਡੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ
ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਕੀ ਮੈਂ ਤਣਾਅ ਵਿੱਚ ਹਾਂ?

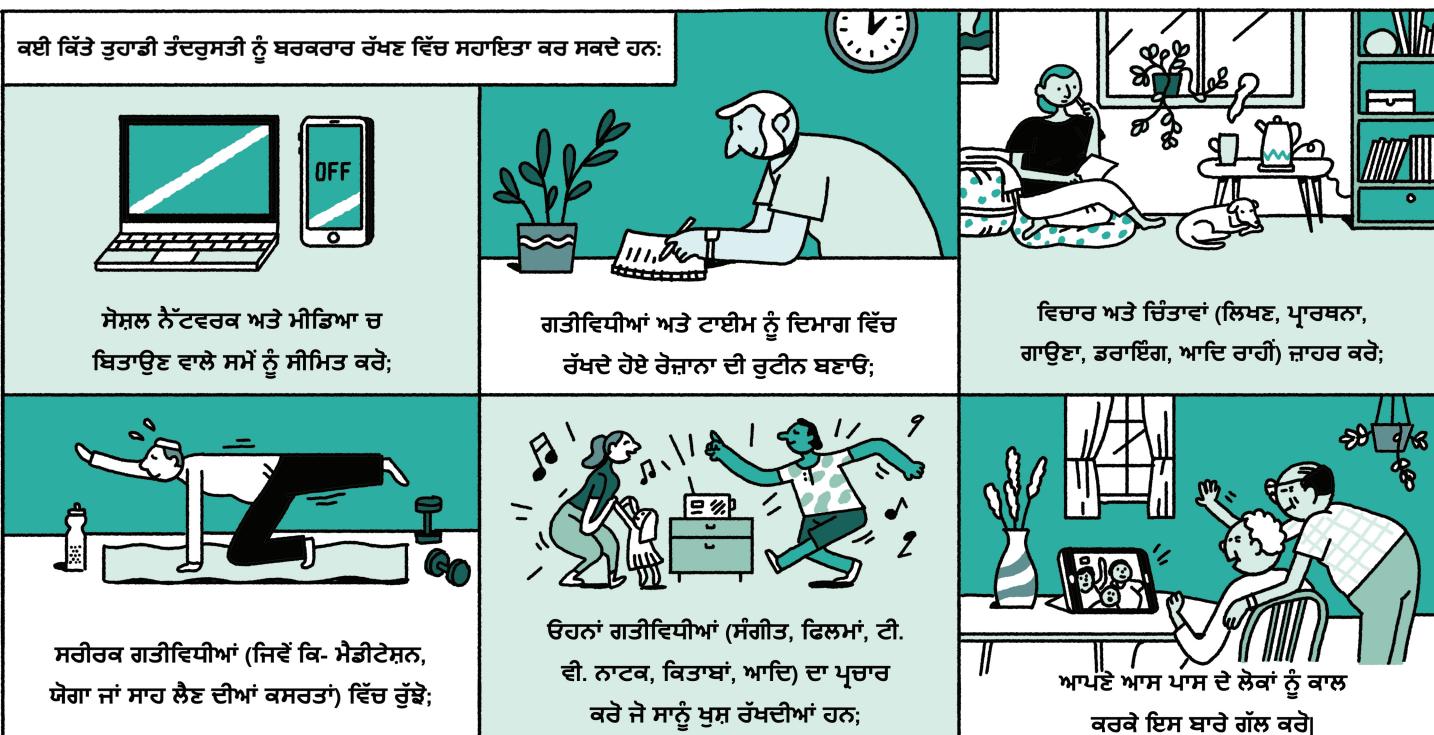


ਇਕੱਲਤਾ, ਭਾਸ਼ਾ ਕਾਰਨ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਸਮਝਣ
ਵਿੱਚ ਮੁਸਕਲ, ਤਣਾਅ ਦੇ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੇ
ਹਨ ਜੇ ਕਈ ਤਰੀਕਿਆਂ ਰਾਹੀਂ ਝਲਕਦੇ ਹਨ :

- ਸੋਨੇ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ
ਮੁਸਕਲ;
- ਸਿਰ ਅਤੇ ਢਿੱਡ ਦਰਦ;
- ਕੁੱਖ ਘੱਟ ਲੱਗਣੀ;
- ਚਿੜਚਿੜਾਪਨ ਅਤੇ ਨਿਰਾਸਾ;
- ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਨਿਰਾਸਾ।



ਕਈ ਕਿੱਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਤੰਦਰੂਸਤੀ ਨੂੰ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ :



ਸੋਸ਼ਲ ਨੈੱਟਵਰਕ ਅਤੇ ਮੀਡਿਆ ਚ
ਿਤਾਉਣ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰੋ;

ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਅਤੇ ਟਾਈਮ ਨੂੰ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ
ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀ ਰੁਟੀਨ ਬਣਾਓ;

ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾਵਾਂ (ਲਿਖਣ, ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ,
ਗਾਉਣਾ, ਡਰਾਈੰਗ, ਆਦਿ ਰਾਹੀਂ) ਜਾਹਰ ਕਰੋ;

ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ- ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ,
ਯੋਗ ਜਾਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ) ਵਿੱਚ ਚੁੱਝੋ;

ਓਹਨਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ (ਸੰਗੀਤ, ਫਿਲਮਾਂ, ਟੀ.
ਵੀ. ਨਾਟਕ, ਕਿਤਾਬਾਂ, ਆਦਿ) ਦਾ ਪ੍ਰਚਾਰ
ਕਰੋ ਜੇ ਸਾਨੂੰ ਖੁਸ਼ ਰੱਖਦੀਆਂ ਹਨ;

ਆਪਣੇ ਆਸ ਪਾਸ ਦੇ ਲੇਕਾਂ ਨੂੰ ਕਾਲ
ਕਰਕੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਦਮ ਘੁੱਟਣ ਦੀ ਭਾਵਨਾ, ਸਿਰਫ
"ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ" ਸਥਦ ਦਾ ਨਾਮ ਸੁਣ ਕੇ
ਘਬਰਾਹਟ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਤੇ ਚਿੜਚਿੜਾਪਨ -
ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਮਦਦ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ।



ਕੋਵਿਡ-19 ਵਾਸਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਸਰੋਤ:

2-1-1 (ਅਨੇਕ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ)

1-877-644-4545 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ

ਸਥਾਨਕ CLSC