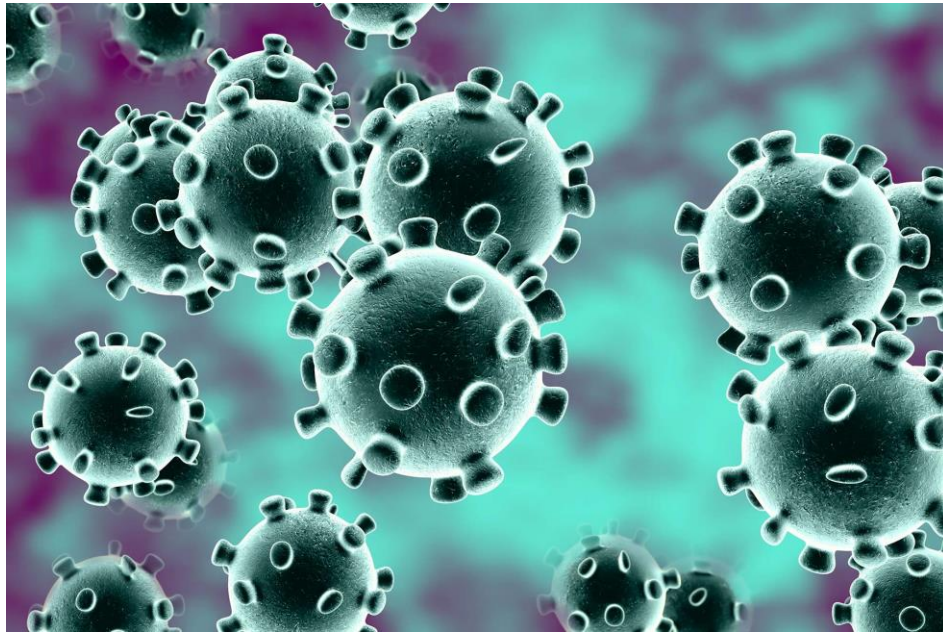




ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (COVID-19) ਬਾਰੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਜਾਂ ਚਿੰਤਤ ਹੋ, ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

11 ਮਾਰਚ • 2020



ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਡਾਵਾਂ-ਡੋਲ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਇਹ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਚਿੰਤਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਕਈ ਵਾਰ ਅਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਦੁਨੀਆਂ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤਤਾ ਲਿਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਜੋ ਬਦਲੇ ਵਿੱਚ ਸਾਨੂੰ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਿੰਤਤ ਕਰ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦਾ ਇੱਕ



ਪ੍ਰਕੋਪ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਇਸ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਬੰਧਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ? ਇਹ ਕੁਝ ਸੁਝਾਅ ਹਨ।

ਸਵੈ-ਹਮਦਰਦ ਬਣੋ

ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਲੋਕ ਜੋ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਚਿੰਤਾ ਨਾਲ ਸੰਘਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਉਹ ਹੁਣ ਵਧੇਰੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।

ਇਸ ਲਈ: ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਠੋਰ ਨਾ ਬਣੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬੇਧਾਰਤਮਿਕ ਵਿਵਹਾਰ ਸੰਬੰਧੀ ਬੈਰੇਪੀ (ਸੀ.ਬੀ.ਟੀ.) ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤਤਾ ਨੂੰ ਸਹਿਣ ਕਰਨ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਚੁੱਕੇ ਹੋ। ਇੱਕ ਮੁਸ਼ਕਲ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਬਿਹਤਰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦਾ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਦਿਓ।

ਖ਼ਬਰਾਂ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਤੋਂ ਧਿਆਨ ਹਟਾਓ

ਜ਼ਾਹਿਰ ਹੈ ਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਖ਼ਬਰਾਂ ਆਉਟਲੈੱਟਾਂ ਲਈ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਕਹਾਣੀ ਹੈ। ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ 'ਤੇ ਲੋਕ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਕਹਾਣੀਆਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਸਹੀ ਹਨ ਪਰ ਦੂਜੀਆਂ ਦਾ ਵਾਸਤਵਿਕਤਾ ਨਾਲ ਕੋਈ ਲੈਣਾ-ਦੇਣਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਆਮ ਲੋਕ ਦਿਲਚਸਪੀ ਰੱਖਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤਾਜ਼ਾ ਵੇਰਵਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਫਿਰ ਵੀ ਜਦੋਂ ਸਾਡਾ ਧਿਆਨ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਵੱਲ ਖਿੱਚਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਇਸ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦ੍ਰਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਰੱਖਦੇ ਹਾਂ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦ੍ਰਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਖ਼ਤਰੇ ਦੀ ਧਾਰਨਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ (ਅਸਲ ਜ਼ੋਖ਼ਮ ਨਹੀਂ ਹੈ ਸਗੋਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਾਡੀ ਧਾਰਨਾ ਹੈ)। ਮੀਡੀਆ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਸੀਮਿਤ ਕਰਨ ਜਾਂ ਸਮਾਪਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਮੀਡੀਆ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਸਮਾਪਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰੋ: ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਿਰਫ਼ ਨਾਮਵਰ ਸਰੋਤਾਂ ਤੋਂ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- ਬੀ.ਸੀ. ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਡੀਸੀਜ਼ ਕੰਟਰੋਲ
- ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਸਰਕਾਰ



ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਖ਼ਬਰਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਦੇ ਜਾਂ ਪੜ੍ਹਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਕਰਦੇ ਹੋ:

- ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਦੋ ਵਾਰ ਦੇਖਣ ਲਈ ਵਚਨਬੱਧ ਹੋਵੋ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਖ਼ਬਰਾਂ ਦੇਖਣ ਦਾ ਇੱਕ ਨਿਯਮਤ ਸਮਾਂ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਦੇਖਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦਾ ਮਿਆਰ ਕਾਇਮ ਕਰਨਾ ਦੇਵਾਂ ਨੂੰ ਇਸਦੇ ਬਾਰੇ ਘੱਟ ਸੋਚਣ ਅਤੇ ਦੇਖਣ ਲਈ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨਾਲ ਲੜਨ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।
- ਆਪਣੇ ਫ਼ੋਨ 'ਤੇ ਖ਼ਬਰਾਂ ਦੀਆਂ ਚਿਤਾਵਨੀਆਂ ਨੂੰ ਅਯੋਗ ਕਰੋ, ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਮਰਜ਼ੀ ਅਨੁਸਾਰ ਅੱਪਡੇਟ ਕਰ ਸਕੋ।
- ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ 'ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕਰਨਾ ਵੀ ਮਦਦਗਾਰ ਸਾਬਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਵੱਡੇ ਅੱਪਡੇਟ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਣ ਜਿਸ ਨਾਲ ਮੀਡੀਆ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨੀ ਬੇਲੋੜੀ ਹੋ ਸਕੇ।

ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰੋ

ਸਹਿਕਰਮੀਆਂ ਨਾਲ ਵਾਟਰ ਕੂਲਰ ਗੱਲਬਾਤ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਨਵੀਨਤਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੋਵੇਗੀ। ਪਰ: ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਸਾਡੇ ਖਤਰੇ/ਜ਼ੋਖਮ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰੇਗਾ।

ਇਸਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ, ਗੱਲਬਾਤ ਸ਼ੁਰੂ ਨਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਇਹ ਸਾਹਮਣੇ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਵਿਸ਼ਾ ਬਦਲੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਅਰਾਮਦਾਇਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੀਆਂ ਖ਼ਬਰਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਨਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ।

ਇਹ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘੱਟ ਚਿੰਤਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ, ਸਗੋਂ ਇਹ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।

ਖੁਦ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰਨੀ

ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਚੰਗੀ ਸਫ਼ਾਈ - ਹਾਲਾਂਕਿ COVID-19 ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਨੋਵਲ ਵਾਇਰਸ ਹੈ, ਇਹ ਹਾਲੇ ਵੀ ਇੱਕ ਵਾਇਰਸ ਹੈ ਅਤੇ ਹੱਥ ਧੋਣਾ ਹੀ ਖੁਦ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਏਜੰਸੀ, **ਹੈਲਥ ਕਨੇਡਾ**, ਜਾਂ **ਵਿਸ਼ਵ ਸਿਹਤ ਸੰਸਥਾ** ਦੇ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।



ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ 20 ਸੈਕਿੰਡ ਲਈ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਣਾ ਕਾਫ਼ੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਹੈ। ਇੱਕ ਟਾਈਮਰ ਸੈੱਟ ਨਾ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਨਿਸ਼ਚਿਤਤਾ ਦੀ ਝੂਠੀ ਭਾਵਨਾ ਸਥਾਪਤ ਕਰੇਗਾ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਕੁਝ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤਤਾ ਨੂੰ ਸਹਿਣ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਛੂਹਣਾ ਬੰਦ ਕਰੋ - ਵਾਇਰਸ ਸਾਡੀਆਂ ਅੱਖਾਂ, ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਦਾਖ਼ਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ ਜੋ ਆਪਣੇ ਨੱਕ ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਢਕੇ ਬਿਨਾਂ ਖੰਘਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਛਿੱਕ ਮਾਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਸਾਹ ਰਾਹੀਂ ਵੀ ਸਰੀਰ ਅੰਦਰ ਦਾਖ਼ਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੱਥ ਧੋਣ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਵਿੱਚ ਖੁਸ਼ਕੀ, ਦਰਾੜ, ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਫਟ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੋ ਵਿਅੰਗਾਤਮਕ ਤੌਰ ਤੇ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਦਾਖ਼ਲੇ ਦਾ ਇੱਕ ਹੋਰ ਬਿੰਦੂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਖੁਸ਼ਕ ਚਮੜੀ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਹੱਥ ਧੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਖੁਸ਼ਕੀ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਕਰੀਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਆਦਤ ਅਨੁਸਾਰ ਛੂਹ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਆਦਤਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਪ੍ਰਤੀ ਵਚਨਬੱਧ ਹੁੰਦੇ ਹੋ।

ਸਮਾਜਿਕ ਦੂਰੀ - ਇਸ ਅਵਧੀ ਦੌਰਾਨ ਜਦੋਂ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਹੱਥ ਮਿਲਾਉਣ, ਜੱਫੀ ਪਾਉਣ (ਗਲੇ ਲਗਾਉਣਾ) ਅਤੇ ਚੁੰਮਣ ਅਤੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ 1 ਮੀਟਰ (3 ਫੁੱਟ) ਦੀ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖਣਾ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੰਬੰਧ ਤੋੜਨਾ ਉੱਚਿਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਅਧਿਕਾਰੀ ਦੀਆਂ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ (ਅਤੇ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿ ਕਿਹੜੀ ਚਿੰਤਾ ਜਾਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿ ਰਹੀ ਹੈ)। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਮਾਮਲਿਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਬਦਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਅਧਿਕਾਰੀ ਕੋਲ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਤਾਜ਼ਾ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ਾਂ ਹੋਣਗੀਆਂ।

ਅਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਲਾਗ ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬੀਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੁਖਾਰ ਜਾਂ ਖੰਘ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਘਰ ਰਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰੋ।

ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਅਤੇ ਯਾਤਰਾ

ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਾਧਾ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਅਪ੍ਰੈਲ ਦੀਆਂ ਯਾਤਰਾ ਸੰਬੰਧੀ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰੇ ਲਈ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ (ਉਦਾ., [ਡਬਲਯੂ ਐੱਚ ਓ, ਕੈਨੇਡਾ ਸਰਕਾਰ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਦੀ ਸਲਾਹ](#))। ਕੁਝ ਯਾਤਰਾ ਬੀਮਾ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਨੇ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਕਾਰਨ ਰੱਦ ਕਰਨ ਲਈ ਮੁੜ-ਭੁਗਤਾਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਕਿ ਹੋਰ ਬੀਮਾ ਕੈਰੀਅਰ ਵੀ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਗੇ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਵਾਈ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹਵਾਈ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨ ਦੀ



Anxiety
CANADA

811-402 W Pender St
Vancouver, BC, V6B1T6
Charity #864353727RR0001

anxietycanada.com
info@anxietycanada.com
604.620.0744

ਚੋਣ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਯਾਤਰਾ ਬੀਮਾ ਕਰਨਾ ਚੁਣਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਵਧੀਆ ਪ੍ਰਿੰਟ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢੋ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਸ਼ੱਕ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੋ।

ਇਸ ਸਰੋਤ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵਿਗਿਆਨਕ ਸਲਾਹਕਾਰ ਕਮੇਟੀ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਮੈਰੀਨ ਵਿਟਟਲ, ਲੀਨ ਮਿਲਰ, ਅਤੇ ਮੇਲਿਸਾ ਰੋਬੀਚੌਡ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ।