

# ਕਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (COVID-19) ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ

ਇਹ ਗਾਈਡ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (COVID-19) ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗੀ। ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਭਰੋਸੇ ਵਾਲੀ ਗੱਲਬਾਤ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ ਦੇ ਸੁਝਾਵਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ, ਇੱਥੇ ਸਹਿਯੋਗੀ ਵਸੀਲਿਆਂ ਲਈ ਲਿੰਕ ਹਨ।

## ਕਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (COVID-19) ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਨਾ ਡਰੋ

- ਬਹੁਤੇ ਬੱਚੇ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਬਾਰੇ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਸੁਣ ਚੁੱਕੇ ਹੋਣਗੇ ਅਤੇ ਮਾਪਿਆਂ ਤੇ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਨਾ ਕਰਨਾ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਫਿਕਰਮੰਦ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਵਸੀਲਿਆਂ ਤੋਂ ਸੱਚਾਈ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਾਣੂ ਬਣੇ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋ। ਇਹ ਵਧੇਰੇ ਭਰੋਸਾ ਦਿਵਾਉਣ ਵਾਲਾ ਹੈ ਜੋ ਉਹ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਜਾਂ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਤੋਂ ਸੁਣਦੇ ਹਨ।

## ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਦੋਸਤੀ ਵਾਲੀ ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਵਰਤੋ

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਉਮਰ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ। ਉਸ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿਓ ਜੋ ਉਹ ਸਮਝ ਸਕਣਗੇ।
- ਇਹ ਠੀਕ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਜਵਾਬ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦੇ; ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਹਾਜ਼ਰ ਹੋਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਵੱਲੋਂ ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਵਾਲੇ ਤੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਦੀ ਪੂਰੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਇੱਕੋ ਵਾਰੀ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਂਝੀ ਨਾ ਕਰੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਰਹਿਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
- ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਫਿਕਰਮੰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

## ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਚੱਲੋ

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੱਚਾ ਦਿਓ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਣ ਕਿ ਜੇ ਉਹਨਾਂ ਨੇ COVID-19 ਦੇ ਬਾਰੇ ਸੁਣਿਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣ ਦੇ ਮੌਕੇ ਦਿਓ। ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਜਾਂਚਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹੋ।
- ਕੁਝ ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲੋਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਫਿਕਰਮੰਦ ਹੋਣਗੇ। ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਤਕਨੋਲੋਜੀ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫੇਸਟਾਈਮ ਨੂੰ ਵਰਤ ਕੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਦਿਓ।

## ਭਰੋਸਾ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ

- ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨਾਲ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਲਹਿਜੇ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹੋ ਉਸ ਦੇ ਬਾਰੇ ਸੁਚੇਤ ਰਹੋ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਬੱਚੇ ਵੱਡਿਆਂ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੁਣ ਰਹੇ ਹੋਣਗੇ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਡਰਾਂ ਨੂੰ ਖਾਰਜ ਨਾ ਕਰੋ। ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਫਿਕਰਮੰਦ ਹੋਣਾ ਸਮਝਣਯੋਗ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਸੰਭਵ ਤੌਰ ਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਤਜਰਬਾ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਪਹਿਲਾਂ ਕਦੇ ਵੀ ਨਹੀਂ ਵੇਖਿਆ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਦੁਨੀਆਂ ਭਰ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਅਤੇ ਵਿਗਿਆਨੀ COVID-19 ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਨ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਖਤ ਮਿਹਨਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।

## ਉਸ ਗੱਲ ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਲਈ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ

- ਜੇ ਵੀ ਕੁਝ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਉਸ ਉੱਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਨਿਯੰਤਰਣ ਦਿਓ। ਸਮਾਜਿਕ ਦੂਰੀ, ਹੱਥ ਧੋਣ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ ਸਿਖਾਓ। ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਖੰਘ ਅਤੇ ਛਿੱਕ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਜਿੰਮੇਵਾਰੀ ਯਾਦ ਕਰਵਾਓ।
- ਜੇਕਰ ਬੱਚੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮੂੰਹ ਉਪਰ ਮਾਸਕ ਪਾਏ ਵੇਖਦੇ ਹਨ, ਸਮਝਾਓ ਕਿ ਉਹ ਲੋਕ ਵਧੇਰੇ ਚੌਕਸ ਹਨ ਪਰ ਇਸ ਸਮੇਂ ਬਹੁਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਾਸਕ ਪਾਉਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ।
- ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਵਾਓ ਕਿ ਜੇਕਰ ਉਹ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਪਰਿਵਾਰ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ ਤਾਂ 000 ਉੱਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

## ਨਿੱਤਨੇਮ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਰਹੋ

- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣ ਲਈ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਸੌਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਬਾਕਾਇਦਗੀ ਵਾਲੇ ਵਿਧੀਵਤ ਦਿਨ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹਨ।
- ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕੋ, ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦਾ ਨਿੱਤਨੇਮ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ। ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਸਾਂਝੀ ਸਮੇਂ-ਸਾਰਣੀ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਫਰਿਜ ਉਪਰ ਲਗਾ ਦਿਓ ਜਿੱਥੇ ਹਰ ਕੋਈ ਵੇਖ ਸਕੇ।
- ਇਸ ਵਿੱਚ ਬਾਹਰ ਖੇਡਣ ਦਾ ਸਮਾਂ, ਖੇਡਣ ਦਾ ਸਮਾਂ, ਤਕਨੋਲੋਜੀ ਉਪਰ ਖਾਲੀ ਸਮਾਂ, ਸਿਰਜਣਾਤਮਕ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਪੜ੍ਹਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਅਤੇ ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਸਥਿੱਤੀ ਦੇ ਜਵਾਬ ਵਿੱਚ ਲਚਕੀਲਾ ਹੋਣਾ ਠੀਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

## ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਦੇ ਰਹੋ

- ਪਤਾ ਲਗਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਕੀ ਪਤਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਹ ਕਿਸ ਬਾਰੇ ਫਿਕਰਮੰਦ ਹੈ। ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਕੋਈ ਗਲਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸੁਣੀ ਹੈ।
- ਉਹ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੇ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਹਾਂ ਜਾਂ ਨਾਂਹ ਵਿੱਚ ਨਾ ਹੋਣ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਵਾਬ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਇਹ ਦੱਸ ਦਿਓ। ਸਵਾਲ ਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਹੋ ਕੇ ਲੱਭਣ ਦੇ ਮੌਕੇ ਵਜੋਂ ਵਰਤੋ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਦਿਲਚਸਪੀ ਨਹੀਂ ਲੈ ਰਿਹਾ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਵਾਲ ਨਹੀਂ ਪੁੱਛ ਰਿਹਾ, ਇਹ ਠੀਕ ਹੈ।

- ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸ ਦਿਓ ਕਿ ਆਪਾਂ ਸਾਰੇ ਸੁਣਦੇ ਅਤੇ ਗੱਲਾਂ ਕਰਦੇ ਰਹਾਂਗੇ।

### ਗੱਲਬਾਤ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਬੰਦ ਕਰੋ

- ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਗੱਲਬਾਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੁਖੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਨਾ ਛੱਡਿਆ ਜਾਵੇ।
- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਗੱਲਬਾਤ ਖਤਮ ਕਰੋ, ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਸੁਚੇਤ ਰਹੋ ਜੋ ਉਹ ਚਿੰਤਾਤੁਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਅਵਾਜ਼ ਦਾ ਲਹਿਜਾ, ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਇਸ਼ਾਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

### ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣ ਯੋਗ ਚੀਜ਼ਾਂ

ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਦੁਖੀ ਹੋਣ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹ ਵਿਖਾਉਣਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਆਮ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਡਰ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ
- ਗੁੱਸਾ, ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਅਤੇ ਵਿਆਕੁਲਤਾ
- ਉਦਾਸੀ
- ਇਨਕਾਰ

### ਆਪਣੇ ਆਪ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ

- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਫਿਕਰਮੰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮਨ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਲੈ ਲਵੋ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਫਿਕਰਮੰਦ ਜਾਂ ਘਬਰਾਏ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੱਸ ਦਿਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੱਭੋਗੇ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਜਲਦੀ ਗੱਲ ਕਰੋਗੇ।
- ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਬਾਹਰੀ ਵਸੀਲੇ ਵੀ ਤੁਹਾਡੀ ਦਿਮਾਗੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਭਲਾਈ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹਨ:
  - Headspace - ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਲਈ <https://headspace.org.au/friends-and-family/life-issues/>
  - Beyondblue – COVID19 <https://www.beyondblue.org.au/the-facts/looking-after-your-mental-health-during-the-coronavirus-outbreak>
  - Lifeline - COVID-19 ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਦਿਮਾਗੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਭਲਾਈ <https://www.lifeline.org.au/get-help/topics/mental-health-and-wellbeing-during-the-coronavirus-covid-19-outbreak>

## ਵਾਧੂ ਵਸੀਲੇ

### ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹਿਯੋਗ ਦੇਣ ਲਈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ

- **Raising Children Network** ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਵਿੱਚ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (COVID-19) ਅਤੇ ਬੱਚੇ  
<https://raisingchildren.net.au/guides/a-z-health-reference/coronavirus-and-children-in-australia>
- **Emerging Minds** – ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਾ  
<https://emergingminds.com.au/resources/supporting-children-during-the-coronavirus-covid-19-outbreak/>
- **KidsHealth** - ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (COVID-19): ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਹੈ  
[https://kidshealth.org/en/parents/coronavirus-how-talk-child.html?fbclid=IwAR2r7q2P5WJ56w4ryrhfnPjBOIYtzT5DrPi6OIJFqYs-atwmZn\\_JpDgJ4YO](https://kidshealth.org/en/parents/coronavirus-how-talk-child.html?fbclid=IwAR2r7q2P5WJ56w4ryrhfnPjBOIYtzT5DrPi6OIJFqYs-atwmZn_JpDgJ4YO)
- **eSafety Office** ਈਸੇਫਟੀ ਦਫਤਰ:
  - COVID-19: ਸਕੂਲਾਂ ਅਤੇ ਪੜ੍ਹਾਈ ਨੂੰ ਔਨਲਾਈਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣਾ
  - COVID-19: ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਔਨਲਾਈਨ ਸੇਫਟੀ ਕਿੱਟ

### ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਲਈ

- **headspace** - ਨੇਵਲ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਤਣਾਅ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਸਿੱਝਣਾ ਹੈ  
<https://headspace.org.au/young-people/how-to-cope-with-stress-related-to-covid-19/>
- **ReachOut** - ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਸਿੱਝਣਾ <https://au.reachout.com/collections/coping-during-coronavirus>

COVID-19 ਬਾਰੇ ਤਾਜ਼ੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਲਈ, ਇੱਥੇ ਜਾਓ:

- [DET ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਵੈਬਸਾਈਟ](#)
- [DHHS ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਵੈਬਸਾਈਟ](#)