

enough
for  all

COVID-19 ਬਾਬਤ ਕੈਲਗਰੀ ਵਾਸੀਆਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਕੈਲਗਰੀ ਵਾਸੀਆਂ ਨੂੰ COVID-19 ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਿਕਸਤ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਸਥਾਨਕ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਸੰਬੰਧੀ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਪਲੱਬਧ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੂਜੀਆਂ ਸਮਾਜਿਕ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ ਵਾਈਬ੍ਰੈਂਟ ਕਮਿਊਨਿਟੀਜ਼ ਕੈਲਗਰੀ (Vibrant Communities Calgary) ਨੇ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਕੈਲਗਰੀ ਵਾਸੀਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰੱਖਣ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਸਾਰੇ ਸਰੋਤਾਂ ਦਾ ਸਾਰ ਹੈ।

ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਸਰੋਤ

- ਕੈਲਗਰੀ ਪਬਲਿਕ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਨੇ ਘੋਸ਼ਣਾ ਕੀਤੀ ਹੈ ਕਿ 30 ਅਪ੍ਰੈਲ ਤੱਕ ਕਿਸੇ ਵੀ ਬਕਾਇਆ ਚੀਜ਼ਾਂ 'ਤੇ ਕੋਈ ਜੁਰਮਾਨਾ ਨਹੀਂ ਲਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ।
- ਕੈਲਗਰੀ ਵਾਸੀਆਂ ਨੂੰ ਡਿਜਿਟਲ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ, ਜਿੱਥੇ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਵੱਲੋਂ ਨਵੀਂ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਸੁਝਾਅ ਅਤੇ ਈ-ਸਰੋਤ ਸਾਂਝੇ ਕੀਤੇ ਜਾਣਗੇ, ਉਸਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਆਵਾਜਾਈ

- Calgary Transit (ਕੈਲਗਰੀ ਆਵਾਜਾਈ ਵਿਭਾਗ) ਸਾਰੇ ਗਾਹਕਾਂ ਨੂੰ ਬੱਸਾਂ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਸਵਾਰ ਹੋਣ ਲਈ ਹਿਦਾਇਤ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ।
- ਘੱਟ ਆਮਦਨੀ ਵਾਲੇ ਆਵਾਜਾਈ ਪਾਸ ਉਪਭੋਗਤਾ ਅਪ੍ਰੈਲ ਵਿੱਚ ਵੀ ਆਪਣੇ ਮਾਰਚ ਵਾਲੇ ਆਵਾਜਾਈ ਪਾਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ।



ਭਾਈਚਾਰੇ, ਸਮਾਜਿਕ, ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਰਕਾਰੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਰੋਤਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ 211 ਉੱਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

Fair Entry ਅਰਜ਼ੀਆਂ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਰਾਹੀਂ **Calgary.ca** ਉੱਤੇ, ਡਾਕ ਰਾਹੀਂ ਜਾਂ ਫੈਕਸ ਰਾਹੀਂ ਜਮ੍ਹਾਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਰਜ਼ੀ ਦੇਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਿਸਮ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ 311 ਉੱਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਭੋਜਨ ਦੇ ਸਾਧਨ



ਕੈਲਗਰੀ ਫੂਡ ਬੈਂਕ ਗ੍ਰਾਹਕਾਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਇਸਦੇ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਫੋਨ ਉੱਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ ਅਤੇ ਫਿਰ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਅਪਾਤਕਾਲੀਨ ਭੋਜਨ ਟੋਕਰੀ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਗੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਉਸਨੂੰ ਚੁੱਕ ਕੇ ਲੈਕੇ ਜਾਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨਗੇ। ਭੋਜਨ ਟੋਕਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਲਈ 403-253-2055 ਉੱਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

- The Salvation Army (ਦੀ ਸੈਲਵੇਸ਼ਨ ਆਰਮੀ) ਕੇਵਲ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਉੱਤੇ ਭੋਜਨ ਟੋਕਰੀਆਂ ਅਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ, ਇਸਦੇ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ 403-220-0432 ਉੱਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਲਬਰਟਾ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੁਆਰਾ ਪੱਤਣ ਰੋਕ (ਅਲੱਗ ਰਹਿਣ) ਲਈ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ, ਤਾਂ The Calgary Co-op (ਕੈਲਗਰੀ ਕੋ-ਓਪ) ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਦੇਖਭਾਲ ਪੈਕੇਟ ਪੇਸ਼ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਸਦੇ ਲਈ memberengagement@calgarycoop.com ਉੱਤੇ ਇੱਕ ਈਮੇਲ ਭੇਜੋ।
- The Kerby Centre (ਕਰਬੀ ਸੈਂਟਰ) ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਕਰਿਆਨੇ ਦਾ ਸਮਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਇਸਦੇ ਲਈ ਆਮਦਨੀ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਚੁੱਕ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ 403-234-6571 ਉੱਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।



ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ

ਬੇਚੈਨ ਅਤੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋਣਾ ਇੱਕ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਅਸੀਂ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਉਸਦੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਰੋਤਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ, ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਨਿਮਨਲਿਖਿਤ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਅਲਬਰਟਾ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ: ਮੁਸ਼ਕਲ ਸਮਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ
- ਕਠਨਾਈ ਸੰਬੰਧਿਤ ਕੇਂਦਰ: 403-266-4357
- ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਹਾਇਤਾ ਸੰਪਰਕ ਕੇਂਦਰ: 1-877-303-2642
- ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਕੇਂਦਰ : 1-800-668-6868
- ਅਲਬਰਟਾ ਨੇ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ PurposeMed.com, ਇੱਕ ਆਨਲਾਈਨ ਕਲੀਨਿਕ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕੀਤੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਅਲਬਰਟਾ ਵਾਸੀਆਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲੇ ਬਿਨਾਂ ਉੱਥੇ ਹੀ ਡਾਕਟਰੀ ਪਹੁੰਚ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸਕੂਲਾਂ ਦੇ ਬੰਦ ਰਹਿਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ

- ਕੈਲਗਰੀ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ ਨੇ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਉੱਤੇ ਇੱਕ ਵੈੱਬਪੇਜ ਬਣਾਇਆ ਹੈ ਜੋ ਘਰ ਵਿੱਚ ਸਿੱਖਿਆ ਹਾਸਿਲ ਕਰਨ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕਿਆਂ ਲਈ ਵਿਚਾਰ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- Calgary Reads ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਚੰਗੇ ਸੰਬੰਧ ਸਥਾਪਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਗਤੀਵਿਧੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰੇਗਾ। ਇਸਦੇ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ <https://calgaryreads.com/noodle-do-a-day/> ਉੱਤੇ ਵੇਖੋ।