BCRenal
Provincial Health Services Authority

ਕੋਵਿਡ-19: ਗੁਰਦਿਆਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬੀ.ਸੀ. ਦੇ ਕਲੀਨਿਕਾਂ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

COVID-19: Information for Patients of BC's Kidney Care Clinics

ਲਾਗੂ ਹੋਣ ਦੀ ਤਾਰੀਖ਼: 25 ਜੂਨ 2020 Effective Date: June 25, 2020

ਪਿਛਲੇ ਕੁੱਝ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿਚ ਕੋਵਿਡ-19 ਕਰ ਕੇ ਹਰ ਇੱਕ ਲਈ ਬਦਲਾਅ ਅਤੇ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤਤਾ ਪੈਦਾ ਹੋਈ ਹੈ। ਇਸ ਪੱਤ੍ਰਿਕਾ ਰਾਹੀਂ ਗੁਰਦਿਆਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਲੀਨਿਕਾਂ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਟਾਫ਼ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਕੀਤੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਕਿਰਪਾ ਕਰ ਕੇ ਬਿਨਾਂ ਝਿਜਕ ਗੁਰਦਿਆਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਆਪਣੀ ਟੀਮ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਸਵਾਲਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਵਿਮਰਸ਼ ਕਰੋ।

1. ਅਗਲੇ ਕਈ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਗੁਰਦਿਆਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਵਾਲੇ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿਚ ਮੇਰੀ ਵਿਜ਼ਟ ਕਿਹੋ ਜਿਹੀ ਹੋਵੇਗੀ?

What will my Kidney Care Clinic visits look like over the next several months?

ਕੋਵਿਡ-19 ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਹੀ ਗੁਰਦਿਆਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਲੀਨਿਕਾਂ ਦੀਆਂ ਵਿਜ਼ਟਾਂ ਫ਼ੋਨ ਰਾਹੀਂ ਹੀ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਗੁਰਦਿਆਂ ਦੀ ਲਗਾਤਾਰ ਸੰਭਾਲ ਅਤੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਸੰਪਰਕ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸੀ। ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਦੌਰ ਵਿਚ ਐਸਾ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸੀ।

ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿਚ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਘਟਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਵਾਇਰਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਅਸੀਂ ਗੁਰਦਿਆਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਲੀਨਿਕਾਂ ਵਿਚ ਵਿਜ਼ਟਾਂ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨੂੰ ਵਧਾ ਰਹੇਂ ਹਾਂ:

a. ***ਵਰਚੂਅਲ ਵਿਜ਼ਟ:*** *Virtual visits:*

i. ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ ਰਾਹੀਂ (ਜਿਵੇਂ ਅਸੀਂ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਹੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ)

ii. ਕੰਪਿਊਟਰ/ਮੋਬਾਈਲ ਯੰਤਰਾਂ ਰਾਹੀਂ (ਨਵਾਂ ਵਿਕਲਪ)

b. ***ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ (ਗੁਰਦਾ ਸੰਭਾਲ ਕਲੀਨਿਕਾਂ ਵਿਚ ਮੁਲਾਕਾਤ)***

In-Person visits (face-to face appointment at the kidney Care Clinic)

ਤੁਹਾਡੀ ਅਗਲੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਗੁਰਦਾ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਉਚਿੱਤ ਤਰੀਕੇ ਦੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਕਰੇਗੀ।

2. ਜੇ ਮੇਰੇ ਲਈ *ਵਰਚੂਅਲ ਵਿਜ਼ਟ* ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਉਮੀਦ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

If I am scheduled for a *virtual visit*, what can I expect?

ਤੁਹਾਡੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਗੁਰਦਿਆਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਕੇ ਦੱਸੇਗੀ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ ਹੈ। Tips for your Virtual Appointment[1] (ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਕਿਡਨੀ ਫ਼ਾਉਂਡੇਸ਼ਨ ਵੱਲੋਂ ਵੀਡੀਓ) ਦੇਖੋ।

ਤੁਹਾਡੀ ''ਵਿਜ਼ਟ'' ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ: Your "visit" may be done:

- ਇੱਕ ਸਮੇਂ: ਤੁਸੀਂ ਕਿਡਨੀ ਕੇਅਰ ਟੀਮ ਦੇ ਸਾਰੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨਾਲ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਗਲ ਬਾਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ; ਜਾਂ
- ਕਈ ਦਿਨ: ਤੁਸੀਂ ਕਿਡਨੀ ਕੇਅਰ ਟੀਮ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨਾਲ ਵੱਖ ਵੱਖ ਸਮੇਂ ਗਲ ਕਰੋ (ਜੋ ਕਈ ਦਿਨ ਚੱਲ ਸਕਦੀ ਹੈ)

ਇਸ ਦਾ ਧਿਆਨ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੁਹਾਡੀ ਗੁਰਦਿਆਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੇਗੀ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਵਧੀਆ ਦੇਖ ਭਾਲ ਹੋਵੇ।

[1] www.youtube.com/watch?v=67beC0dHHvo

3. **ਜੇ ਮੇਰੀ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਮੁਲਾਕਾਤ ਤਹਿ ਹੋਈ ਹੈ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਉਮੀਦ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?**

If I am scheduled for an in-person visit, what can I expect?

ਤੁਹਾਡੀ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਮੁਲਾਕਾਤ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੋਵੇਗੀ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੁੰਦੀ ਸੀ। ਗੁਰਦਾ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ੱਗ ਅਤੇ ਗੁਰਦਾ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਦੇ ਹੋਰ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨਾਲ ਜ਼ਰੂਰਤ ਅਨੁਸਾਰ ਤੁਹਾਡੀ ਬੁਕਿੰਗ ਕੀਤੀ ਜਾਏਗੀ। ਇਸ ਮੁਲਾਕਾਤ ਨੂੰ ਸਫ਼ਲ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਮੁਲਾਕਾਤ ਤੋਂ ਕੁੱਝ ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ ਗੁਰਦਾ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਦਾ ਕੋਈ ਮੈਂਬਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕਰਕੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇਕੱਠੀ ਕਰੇਗਾ।

ਕਲੀਨਿਕ ਵਿਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ Before coming to the clinic

ਕਿਰਪਾ ਕਰ ਕੇ ਕਿਡਨੀ ਕੇਅਰ ਕਲੀਨਿਕ ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ ਜੇ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਹੈ:
  - ਬੁਖ਼ਾਰ
  - ਖੰਘ (ਨਵੀਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਈ ਜਾਂ ਪੁਰਾਣੀ ਹੋਰ ਖ਼ਰਾਬ ਹੋ ਗਈ ਹੈ)
  - ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿਚ ਤਕਲੀਫ਼/ ਸਾਹ ਫੁੱਲਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਵਿਡ-19 ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਪਰਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤ ਨਾਲ ਹਾਲ ਵਿਚ ਸੰਪਰਕ ਹੋਇਆ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਹਨ ਜਾਂ ਹਾਲ ਵਿਚ ਕੋਵਿਡ-19 ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਹੋਇਆ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ:

- ਨਰਸ ਵੱਲੋਂ ਫ਼ੋਨ ਤੇ ਕੁੱਝ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੇ ਜਾਣਗੇ ਅਤੇ ਅੱਗੇ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ ਉਸ ਬਾਰੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣਗੇ
- ਮੁਲਾਕਾਤ ਅਗਾਂਹ ਪਾਉਣ ਲਈ ਜਾਂ ਵਰਚੂਅਲ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦੇ ਵਿਕਲਪ ਲਈ ਪੁੱਛਿਆ ਜਾਏਗਾ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਨੂੰ ਸਭ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ।

ਦੋਸਤ/ਪਰਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦਾ ਮੁਲਾਕਾਤ ਸਮੇਂ ਕਲੀਨਿਕ ਆਉਣਾ Friends/family members attending clinic visits

ਗੁਰਦਾ ਸੰਭਾਲ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿਚ ਮੁਲਾਕਾਤ ਸਮੇਂ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਦੋਸਤ/ਇੱਕ ਪਰਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਨਾਲ ਲਿਆ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕਲੀਨਿਕ ਵਿਚ ਜਿੱਥੋਂ ਤੱਕ ਹੋ ਸਕੇ ਘੱਟ ਲੋਕ ਹੋਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ, ਹੋਰ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਸਟਾਫ਼ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਗੁਰਦਾ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ ਵਿਮਰਸ਼ ਕਰੋ। ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਲੀਨਿਕਾਂ ਵਿਚ ਮੁਲਾਕਾਤੀਆਂ ਲਈ ਸਮਰੱਥਾ ਘੱਟ ਵੱਧ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਕਲੀਨਿਕ ਆਉਣ ਦੌਰਾਨ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ Precautions during clinic visits

- ਕਲੀਨਿਕ ਦੀ ਵਿਜ਼ਟ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਹੱਥ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ। ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਹੱਥ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਸੈਨੇਟਾਈਜ਼ਰ ਰੱਖਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਅਸੀਂ ਸੁਝਾਅ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਵਿਜ਼ਟ ਦੌਰਾਨ ਨਾਨ-ਮੈਡੀਕਲ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨੋ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੋਰ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਵਿਚ ਕੋਵਿਡ-19 ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ।
- ਹਰ ਇੱਕ ਨੂੰ ਬੇਨਤੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਹਰ ਸਮੇਂ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ (ਸਮਾਜਕ ਦੂਰੀ) ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ। ਜਿੱਥੇ ਇਹ ਸੰਭਵ ਨਾ ਹੋਵੇ (ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਲੈਣ ਸਮੇਂ) ਉਸ ਸਮੇਂ ਹੋਰ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਉਪਾਅ ਕੀਤੇ ਜਾਣਗੇ (ਜਿਵੇਂ ਹੱਥ ਧੋਣੇ, ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੀ ਬਾਂਹ ਤੇ ਲਗਾਉਣ ਵਾਲੀ ਪੱਟੀ ਨੂੰ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸੈਨੇਟਾਈਜ਼/ਜਰਮ ਰਹਿਤ ਕਰਨਾ)।
- ਤੁਹਾਡੀ ਵਿਜ਼ਟ ਦੌਰਾਨ ਸਟਾਫ਼ ਆਪਣਾ ਹਿਫ਼ਾਜ਼ਤੀ ਸਾਜੋ (ਪੀ.ਪੀ.ਪੀ.) ਜਿਸ ਵਿਚ ਮਾਸਕ, ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਬਚਾਅ ਲਈ, ਗਾਊਨ ਅਤੇ ਦਸਤਾਨੇ, ਸਮਾਨ ਪਹਿਨੇਗਾ।

BCRenal
Provincial Health Services Authority

4. **ਮੇਰੇ ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਟੈੱਸਟ ਦੀ ਸ਼ਡਿਊਲ ਦਾ ਕੀ ਬਣੇਗਾ?**
What will happen with my blood testing schedule?

ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਟੈੱਸਟ ਦੀ ਸ਼ਡਿਊਲ ਬਦਲ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੋਵੇਗੀ ਜਾਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੇ ਆਰਜ਼ੀ ਤੌਰ ਤੇ ਘੱਟ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੋਵੇਗੀ ਤਾਂ ਕਿ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਸੰਪਰਕ ਘੱਟ ਹੋਵੇ। ਇਸੇ ਦੌਰਾਨ ਬੀ.ਸੀ. ਲੈਬ ਨੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤੌਰ ਤੇ ਖ਼ੂਨ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨ ਦਾ ਨਵਾਂ ਤਰੀਕਾ ਸਥਾਪਤ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖ ਭਾਲ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਖ਼ੂਨ ਟੈੱਸਟ ਕਰਨ ਦੀ ਆਮ ਸ਼ਡਿਊਲ ਸਾਡੇ ਲਈ ਹੁਣ ਵੀ ਉਤਨੀ ਹੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਜਿਤਨੀ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸੀ। ਤੁਹਾਡੀ ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਲੈਬ ਟੈਸਟਿੰਗ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰੇਗੀ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਪਕਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਕਿ ਵਿਜ਼ਟ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿਹੜੇ ਟੈੱਸਟ ਹੋਣੇ ਹਨ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਜਦੋਂ ਟੈੱਸਟਾਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਮੁਲਾਕਾਤ ਪਹਿਲਾਂ ਬੁੱਕ ਕਰਵਾਓ। ਮੁਲਾਕਾਤ ਲਈ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਪਹੁੰਚੋ, ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਨਹੀਂ। ਜੇ ਪਹਿਲਾਂ ਪਹੁੰਚ ਜਾਵੋ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਆਪਣੀ ਕਾਰ ਵਿਚ ਹੀ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰੋ।

ਕੋਵਿਡ-19 ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ For information on COVID-19
ਫ਼ੋਨ ਨੰਬਰ:

- ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ. (HealthLink BC) ਦੀ ਨਰਸ ਨਾਲ 8-1-1 ਤੇ ਗਲ ਕਰੋ
- ਕੋਵਿਡ-19 ਬਾਰੇ ਨਾਨ-ਮੈਡੀਕਲ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੋਸ਼ਲ ਦੂਰੀ ਲਈ 1-888-COVID-19 (1-888-268-4319) ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ 604-630-0300 ਨੰਬਰ ਤੇ ਲਿਖਤੀ ਸੁਨੇਹਾ ਭੇਜੋ

ਵੈੱਬਸਾਈਟਾਂ:

- ਬੀ.ਸੀ. ਸੈਂਟਰ ਫ਼ਾਰ ਡਿਜ਼ੀਜ਼ ਕੰਟਰੋਲ (BC Centre for Disease Control) ਦੀ http://www.bccdc.ca/health-info/diseases-conditions/covid-19. ਤੇ ਇਹ ਦੇਖੋ "People with chronic conditions"
- ਬੀ.ਸੀ. ਰੀਨਲ (BC Renal) : http://www.bcrenalagency.ca/health-info/prevention-public-health/novel-coronavirus-(covid-19). ਦੀਆਂ ਇਹ ਲਿੰਕ ਦੇਖੋ : Lab Hours, Handwashing Video and COVID-19 Symptom Self-Assessment Tool
- ਕਿਡਨੀ ਫ਼ਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਆਫ਼ ਕੈਨੇਡਾ (Kidney Foundation of Canada): https://kidney.ca/COVID-19-How-to-Protect-Yourself
- ਕਿਡਨੀ ਫ਼ਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਆਫ਼ ਕੈਨੇਡਾ (Kidney Foundation of Canada) ਦੀਆਂ ਵੀਡੀਓ: https://www.youtube.com/kidneypluggedin
(Playlist: We've got YOU Covered for COVID)