

Patient Education

COVID-19 ਤੁਹਾਡੇ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ

You must carefully read the "Consumer Information Use and Disclaimer" below in order to understand and correctly use this information

ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ ਬਾਰੇ

ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਬਿਮਾਰੀ 2019 ਜਾਂ COVID-19 ਇਕ ਵਾਇਰਸ ਹੈ ਜੋ ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਫੈਲਦਾ ਹੈ। 2020 ਵਿੱਚ, COVID-19 ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਕੁਝ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਟੀਕੇ ਵਿਕਸਿਤ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸ ਟੀਕੇ ਦੀ ਅੰਤਮ ਖੁਰਾਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 2 ਹਫ਼ਤੇ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਉਸ ਸਮੇਂ ਤਕ, ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਧਾਰਣ ਸੁਰੱਖਿਆ ਉਪਾਵਾਂ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਟੀਕਾ ਲੱਗਿਆਂ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ 2 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮਾਂ ਹੋ ਗਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਟਸ ਦੀ 2-ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਲੜੀ ਦੀ ਦੂਜੀ ਖੁਰਾਕ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਸੀ ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕ ਖੁਰਾਕ ਟੀਕਾ ਦਿੱਤਿਆਂ 2 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੋ ਗਿਆ ਸੀ। ਉਸ ਸਮੇਂ, ਕੁਝ ਦਿਸ਼ਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਬਦੀਲੀ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ। ਜਨਤਕ ਰੂਪ ਵਿੱਚ, ਸੁਰੱਖਿਆ ਉਪਾਵਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਅਜੇ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਫੇਸ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨੋ। ਭੀੜ ਤੋਂ ਬਚੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਅਕਸਰ ਧੋਵੋ।

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਟੀਕਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਡਾਕਟਰ ਹੁਣ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ:

- ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਇਕੱਤਰ ਹੋਵੋ ਜੋ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਮਾਸਕ ਦੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾ ਚੁੱਕੇ ਹਨ।
- ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਹੋਰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਇਕੱਠੇ ਹੋਵੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਟੀਕਾ ਨਹੀਂ ਲਗਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ 1 ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਉਸ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਲਈ ਇੱਕ ਉੱਚ ਜੋਖਮ 'ਤੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਭ ਨੂੰ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।
- ਬਿਨਾਂ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨੇ ਬਾਹਰ ਇੱਕੱਠੇ ਹੋਣਾ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਭੀੜ ਵਾਲੀ ਸੈਟਿੰਗ ਵਿੱਚ ਹੋ ਜਾਂ ਉਸ ਜਗ੍ਹਾ ਜਿੱਥੇ ਹਰੇਕ ਲਈ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ।
- ਯਾਤਰਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯਾਤਰਾ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਟੈਸਟ ਕਰਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਯਾਤਰਾ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੈਸਟ ਕਰਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਯਾਤਰਾ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਵੈ-ਕਵਾਰੰਟੀਨ ਹੋਣ ਦੀ ਵੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਮੰਜ਼ਿਲ ਉੱਤੇ ਟੈਸਟਿੰਗ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਜਹਾਜ਼, ਬੱਸ, ਰੇਲਗੱਡੀ, ਜਾਂ ਹੋਰ ਆਵਾਜਾਈ ਦੇ ਸਾਧਨ ਵਿੱਚ ਹੋਵੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੋਵਿਡ -19 ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਗਏ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੈਸਟ ਕਰਨ ਦੀ ਜਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਜਦੋਂ ਤਕ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੇ।

ਸਧਾਰਨ

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ COVID-19 ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਾਪਸ ਆ ਜਾਵੇ। ਅਫ਼ਸੋਸ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਜੇ ਮੈਨੂੰ ਟੀਕੇ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਖੁਰਾਕਾਂ ਮਿਲੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਅਜੇ ਵੀ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹਿਣ ਦੀ ਕਿਉਂ ਲੋੜ ਹੈ?

ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਵਾਇਰਸ ਪ੍ਰਤੀ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧ ਸ਼ਕਤੀ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਪਹਿਲੀ ਜਾਂ ਦੂਜੀ ਸ਼ਾਟ ਦੇ ਬਾਅਦ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਹੀਂ ਹੋ। ਬਹੁਤੀ ਵਾਰ, ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਦੂਜੀ ਖੁਰਾਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਕ ਜਾਂ 2 ਹਫ਼ਤੇ ਬਾਅਦ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਵਾਇਰਸ ਦੀਆਂ ਨਵੀਆਂ ਕਿਸਮ ਹਰ ਸਮੇਂ ਲੱਭੀਆਂ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਡਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਟੀਕਾ ਨਵੀਂ ਕਿਸਮ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰੇ। ਨਾਲ ਹੀ, ਡਾਕਟਰ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਕਿ COVID-19 ਟੀਕੇ ਤੋਂ ਕਿੰਨੀ ਦੇਰ ਤਕ ਬਚਾਅ ਕਰੇਗਾ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਅਜੇ ਵੀ ਦੂਜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰੀ ਫੈਲਾਉਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਬਿਮਾਰ ਨਹੀਂ ਹਨ ਅਤੇ ਟੀਕਾ ਲਗਾਇਆ ਹੋਇਆ ਹੈ।

ਟੀਕੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲਵਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਫਿਰ ਪੂਰੇ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰੀ ਲੱਗਣ ਦਾ ਜੋਖਮ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਮਾਸਕ ਪਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਭੀੜ ਤੋਂ ਬਚਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ 6 ਫੁੱਟ ਦੂਰ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ।

ਕੀ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਤੀਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

ਇਹ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਡਾਕਟਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਬਾਹਰ ਇੱਕਠੇ ਹੋਣਾ ਸੱਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਤੁਹਾਡਾ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਬਿਨਾਂ ਮਾਸਕ ਤੋਂ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਇਕੱਤਰ ਹੋਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ ਜੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾ ਚੁੱਕੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ 1 ਘਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਵੀ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਭਾਵੇਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਟੀਕਾ ਨਹੀਂ ਲਗਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ।

ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦਾ ਜੋਖਮ ਪੱਧਰ ਅਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ 'ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ:

- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅੰਦਰ ਜਾਂ ਬਾਹਰ ਮਿਲ ਰਹੇ ਹੋ।
- ਕੀ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਟੀਕਾ ਲਗਾਇਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।
- ਕਿੰਨੀ ਦੇਰ ਤੋਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਟੀਕਾ ਲਗਾਇਆ ਗਿਆ।
- ਜੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨੇ ਟੀਕਾ ਨਹੀਂ ਲਗਵਾਇਆ ਹੈ, ਪਰ ਤੁਹਾਡੇ ਮਿਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਵਿੱਚ ਹੈ।
- ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣਾ, ਸਮਾਜਕ ਦੂਰੀਆਂ ਆਦਿ।

ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ COVID-19 ਦਾ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਇਆ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਅਜੇ ਵੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਜਦੋਂ ਜਨਤਕ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਅੰਦਰ ਹੋਵੋ, ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਨੱਕ 'ਤੇ ਫੇਸ ਮਾਸਕ ਪਾਓ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 6 ਫੁੱਟ (1.8 ਮੀਟਰ) ਦੂਰ ਰਹਿਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਜੇ ਮੈਂ ਕੋਵਿਡ -19 ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆ ਗਿਆ ਹੋਵਾਂ?

ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਲੱਗ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜੇ:

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੂਰਾ ਟੀਕਾ ਲੱਗ ਚੁੱਕਾ ਹੈ ਅਤੇ
- ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ COVID-19 ਦੇ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹਨ ਜਦੋਂ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਟੀਕਾ ਲੜੀ ਦੇ ਸਾਰੇ ਸ਼ਾਟ ਪੂਰੇ ਨਹੀਂ ਕੀਤੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ 14 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਘਰ ਵਿੱਚ ਅਲੱਗ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਘਰ ਵਿੱਚ ਵੀ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਹੋਵੋ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ COVID -19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ COVID-19 ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ 14 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਟੀਕਾ ਲਗਾਇਆ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਹਨ, ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਉਹ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਟੈਸਟ ਹੋਵੇ।

ਕੀ ਮੈਂ ਖਾਣ, ਜਾਂ ਇਕ ਸਮਾਰੋਹ, ਜਾਂ ਖੇਡਾਂ ਲਈ ਬਾਹਰ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

ਬਾਹਰ ਇੱਕਠੇ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਖਾਣਾ ਸੱਭ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ। ਇਨਡੋਰ ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ ਅਤੇ ਹੋਰ ਥਾਵਾਂ ਅਜੇ ਵੀ ਉਹ ਖੇਤਰ ਹਨ ਜਿਥੇ COVID-19 ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੁਆਰਾ ਪਾਸ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਬਾਹਰਲੇ ਖਾਣੇ ਲਈ ਬਣੇ ਤੰਬੂ ਹਵਾ ਨੂੰ ਘੁੰਮਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਖਾਣੇ ਜਿੰਨਾ ਉੱਚ ਜੋਖਮ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਖਾਂਦੇ ਜਾਂ ਪੀਂਦੇ ਸਮੇਂ ਮਾਸਕ ਨਹੀਂ ਪਾ ਸਕਦੇ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਤੇ ਹਵਾ ਦਾ ਫਿਲਟਰਿਸ਼ਨ ਬਹੁਤ ਮਾੜਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਅਕਸਰ ਭੀੜ ਅਤੇ ਉੱਚੀ ਆਵਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਗੱਲਬਾਤ ਵੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਫੈਲਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਘਟਨਾਵਾਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਬਾਹਰ ਹਵਾ ਦੇ ਰੋੜ੍ਹ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਦੂਰੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਬਾਹਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਦਾ ਬਿਹਤਰ ਮੌਕਾ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਭੀੜ ਵਾਲੇ ਸਮਾਗਮਾਂ ਲਈ, ਭਾਵੇਂ ਬਾਹਰ ਹੋਣ, ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣਾ ਹਾਲੇ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਸਫਰ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਕੀ ਖਿਆਲ ਹੈ?

ਡਾਕਟਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਟੀਕਾ ਲੱਗਿਆ ਹੋਵੇ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮੌਕਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਯਾਤਰਾ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਕਵਾਰੰਟੀਨ ਹੋਣ ਦੀ ਜਾਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਟੈਸਟ ਕਰਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਕੁਝ ਥਾਵਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਹਾਲੇ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯਾਤਰਾ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਟੈਸਟ ਕਰਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੀਆਂ ਹੋਣ। ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ COVID-19 ਵਾਇਰਸ ਦੀਆਂ ਨਵੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਪੂਰੀ ਦੁਨੀਆ ਵਿੱਚ ਵਿਕਸਤ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਇਸਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਥਾਵਾਂ ਤੇ ਯਾਤਰਾ ਅਤੇ ਟੈਸਟਿੰਗ ਦੇ ਆਸ ਪਾਸ ਵਧੇਰੇ ਸੀਮਾਵਾਂ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨੀ ਪਵੇ, ਤਾਂ ਭੀੜ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਪੂਰੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਹਰ ਸਮੇਂ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਅਕਸਰ ਧੋਵੋ।

ਮੈਨੂੰ ਹੁਣ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਆਪਣੀ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ।

- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅੰਦਰ ਹੋ ਅਤੇ ਹੋਰਾਂ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ 'ਤੇ ਕੱਪੜਾ ਪਹਿਨੋ।
- ਸਮਾਜਕ ਦੂਰੀਆਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ ਅਤੇ ਜਨਤਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹੋਣ 'ਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 6 ਫੁੱਟ (1.8 ਮੀਟਰ) ਦੂਰ ਰਹੋ। ਮਾਸਕ ਪਹਿਨੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਭੀੜ ਵਾਲੀ ਸੈਟਿੰਗ ਵਿੱਚ ਹੋ।
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਟੀਕਾ ਨਹੀਂ ਲਗਵਾਇਆ ਸੀ।
- ਅਕਸਰ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬੁਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 20 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਧੋਵੋ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਖਾਂਸੀ ਜਾਂ ਛਿੱਕਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ। ਜੇ ਸਾਬੁਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਉਪਲਬਧ ਨਾ ਹੋਣ, ਤਾਂ 60 ਫੀਸਦੀ ਅਲਕੋਹਲ-ਆਧਾਰਿਤ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਇਜ਼ਰ ਵਰਤੋ। ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 20 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਰਗੜੋ।
- ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ, ਖਾਸਕਰ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ, ਨੱਕ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਬਚੋ।
- ਵਸਤੂਆਂ ਅਤੇ ਸਤ੍ਹਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕੀਟਾਣੂਨਾਸ਼ਕ ਨਾਲ ਸਾਫ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਅਕਸਰ ਛੂਹਦੇ ਹੋ।

ਉਪਭੋਗਤਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਬੇਦਾਅਵਾ:

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਤੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਿਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਥਾਂ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਇੱਕ ਸੰਖੇਪ ਸਾਰ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਬਿਮਾਰੀਆਂ, ਸੱਟਾਂ, ਜਾਂਚਾਂ, ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ, ਇਲਾਜਾਂ, ਥੇਰੇਪੀਆਂ, ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਛੁੱਟੀ ਦੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਜਾਂ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਦੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਬਾਰੇ ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਦੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਬਾਰੇ ਮੁਕੰਮਲ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਸਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਇਹ ਫ਼ੈਸਲਾ ਲੈਣ ਲਈ ਨਹੀਂ ਵਰਤਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੀ ਸਲਾਹ, ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਜਾਂ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ ਨੂੰ

ਪ੍ਰਵਾਨ ਕਰਨਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਸਿਰਫ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਰਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਕੋਲ ਹੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹੀ ਸਲਾਹ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਹੈ।

Last Updated 7/14/21



© 2021 UpToDate, Inc. and its affiliates and/or licensors. All rights reserved.