

## Patient Education

### COVID-19 ਡਿਸਚਾਰਜ ਲਈ ਹਦਾਇਤਾਂ

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 ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ -19 (COVID-19) ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇਕ ਵਾਇਰਲ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਜੋ ਫੇਫੜਿਆਂ ਨੂੰ ਸੰਕਰਮਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਵਾਇਰਸ (ਵਿਸ਼ਾਣੂ) ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਐਸਏਆਰਐਸ (SARS)-ਸਬੰਧਤ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (SARS-CoV-2) ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

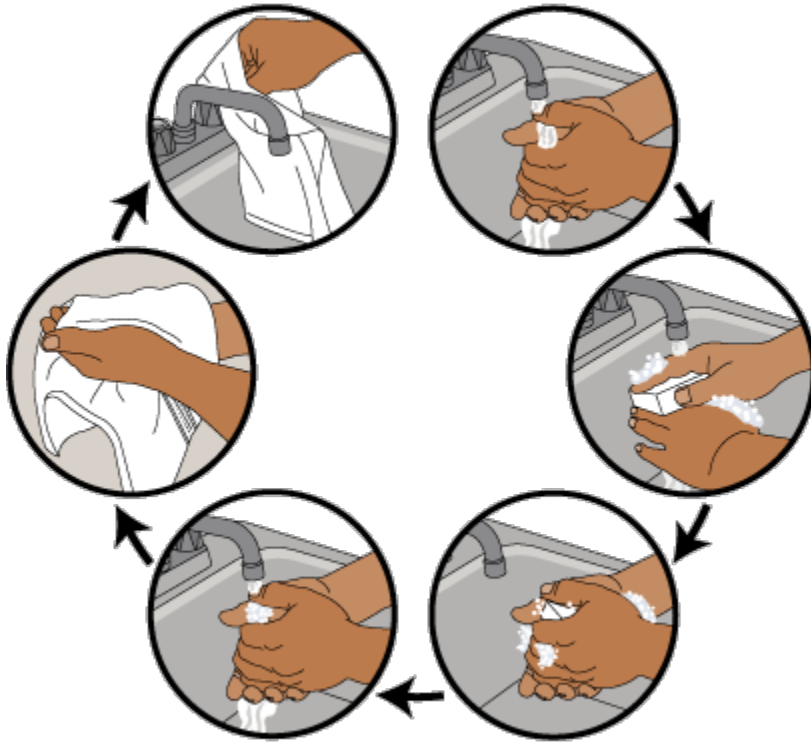
COVID-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਤੁਹਾਡੇ ਸੰਕ੍ਰਮਿਤ ਹੋਣ ਤੋਂ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ, ਲੱਛਣ ਦਿਖਾਉਣ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਹੋਰ ਦੂਜੇ ਕਦੇ ਵੀ ਸੰਕਰਮਣ ਦੇ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਾਂਸੀ, ਬੁਖਾਰ, ਠੰਡ ਲੱਗਣ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦਾ ਹਿਲਣਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਥੱਕੇ ਹੋਏ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਝੁਣਝੁਣੀ, ਸਿਰ ਦਰਦ ਜਾਂ ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਪੇਟ ਖਰਾਬ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਦਸਤ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕਈਆਂ ਦੀ ਆਪਣੀ ਸੁੰਘਣ ਜਾਂ ਸੁਆਦ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਲੱਛਣ ਹਰ ਸਮੇਂ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦੌਰਾਨ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਠੀਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਛਿੱਕ ਮਾਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਖਾਂਸੀ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਵਾਇਰਸ ਬੂੰਦਾਂ ਰਾਹੀਂ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਫੈਲਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਨੇੜਿਓਂ ਇਕੱਠੇ ਹੋ ਕੇ ਗੱਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਗਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਜੱਫੀ ਪਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਖਾਣਾ ਸਾਂਝਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਹੱਥ ਮਿਲਾ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵਾਇਰਸ ਭੇਜ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਡਾਕਟਰਾਂ ਨੂੰ ਭਰੋਸਾ ਹੈ ਕਿ ਵਿਸ਼ਾਣੂ ਮੇਜ਼, ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਦੇ ਹੈਂਡਲ ਅਤੇ ਟੈਲੀਫੋਨ ਵਰਗੀਆਂ ਸਤ੍ਹਾਵਾਂ ਤੇ ਵੀ ਰਹਿ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਇਹ ਆਮ ਤਰੀਕਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਫੈਲਦਾ ਹੈ। ਡਾਕਟਰਾਂ ਦਾ ਮੰਨਣਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਲਾਗ ਨੂੰ ਫੈਲਾ ਵੀ ਸਕਦੇ ਹੋ ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਾ ਹੋਣ, ਪਰ ਉਹ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਕਿ ਅਜਿਹਾ ਕਿਵੇਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹੀ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਰੱਖਣਾ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।

ਕੁਝ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਹਲਕਾ ਕੋਵਿਡ-19 (COVID-19) ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਘਰ ਹੀ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਹੋਰਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੇ ਉਹ ਬਹੁਤ ਬਿਮਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। COVID-19 ਵਾਲੇ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਜਾਂ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੱਕ ਕੁਝ ਲੱਛਣ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। COVID-19 ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਕੱਲਾ ਵੱਖ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਉਦੋਂ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਆਸ ਪਾਸ ਹੋਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਕਹਿ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ।

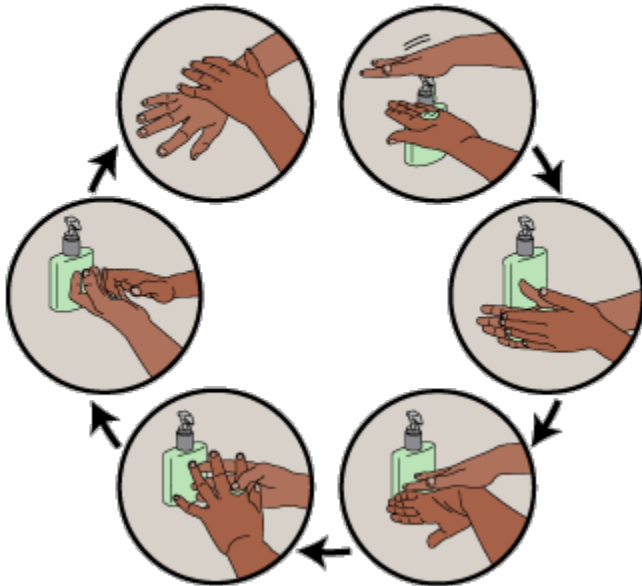
Image Filename

## ਹੱਥ ਧੋਣਾ



੨੦ ਸਕਿੰਟ  
ਲਈ ਮਲ ਕੇ ਧੋਵੋ

## ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਸਫਾਈ



ਘਰ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੀ ਸੰਭਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

- ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਜਾਣ ਬਾਅਦ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਦੱਸੀਆਂ ਗਈਆਂ ਗੱਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਦੇ ਹੋ।
- ਬੁਖਾਰ ਕਾਰਨ ਹੋਈ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਪਾਣੀ, ਜੂਸ ਜਾਂ ਸ਼ੇਰਬਾ (ਸੁਪ) ਪੀਓ।
- ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਅਤੇ ਖਾਂਸੀ ਤੋਂ ਆਰਾਮ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੁਲ ਮਿਸਟ ਹਿਯੂਮਿਡਿਫਾਇਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਸਾਹ ਲੈਣ ਅਤੇ ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਆਸਾਨੀ ਲਈ ਲੇਟਣ ਲੱਗਿਆਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਲਈ 2 ਤੋਂ 3 ਸਿਰਹਾਣੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਨਾ ਕਰੋ ਜਾਂ ਬੀਅਰ, ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਮਿਕਸਡ ਡ੍ਰਿੰਕ (ਅਲਕੋਹਲ) ਨਾ ਪੀਓ।
- ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਸੰਕ੍ਰਮਤ ਕਰਨ ਦੇ ਮੌਕਿਆਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ:
  - ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰਾਂ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਨੱਕ 'ਤੇ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨੋ ਜੋ ਬਿਮਾਰ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਕਪੜੇ ਦੇ ਮਾਸਕ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਕੱਪੜੇ ਦੀ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪਰਤਾਂ ਹੋਣ।
  - ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਧੋਵੋ।
  - ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ, ਘਰ ਵਿੱਚ ਅਲੱਗ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਰਹੋ। ਸਿਰਫ ਡਾਕਟਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਬਾਹਰ ਜਾਓ।
  - ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਵੱਖਰਾ ਬਾਥਰੂਮ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ।
  - ਦੂਜਿਆਂ ਲਈ ਭੋਜਨ ਨਾ ਬਣਾਓ।

### ਕਿਹੜੀ ਫਾਲੋ-ਅਪ ਸੰਭਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

- ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਸੁਧਾਰ ਬਾਰੇ ਜਾਂਚਣ ਲਈ ਦਫ਼ਤਰ ਆਉਣ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ 'ਤੇ ਜਾਂਚੇ ਰਹਿਣ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਤੇ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਮਾਂ ਰਹਿੰਦਿਆਂ ਆਪਣੇ ਸਟਾਫ ਨੂੰ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ -19 (COVID-19) ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਸਾਵਧਾਨੀ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਹਫ਼ਤੇ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ।

### ਕਿਹੜੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ?

ਡਾਕਟਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਸਾਹ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ
- ਬੁਖਾਰ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ
- ਤੁਹਾਡੇ ਹਵਾ ਮਾਰਗਾਂ ਅਤੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿਚ ਸੋਜਸ਼ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਵਿਚ ਮਦਦ
- ਖਾਂਸੀ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਲਈ
- ਗਲੇ ਦਾ ਦਰਦ ਠੀਕ ਕਰਨ ਲਈ
- ਭਰੀ ਹੋਈ ਜਾਂ ਵਹਿੰਦੀ ਨੱਕ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਲਈ

## ਕੀ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਸੀਮਿਤ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ?

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਲਈ ਸਹੀ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੋਵਿਡ-19 (COVID-19) ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਬਿਮਾਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਮੁੜ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਕੁੱਝ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ।

## ਕੀ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਸੰਭਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ?

ਡਾਕਟਰ ਇਹ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਦੂਸਰਿਆਂ ਤੱਕ ਫੈਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹੀ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਡੇ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦੌਰਾਨ, ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਇੱਕ ਵੱਖਰੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹੁਣ ਲਈ, ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬਿਮਾਰ ਰਹਿਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸਧਾਰਣ ਦਿਸ਼ਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਦੇ ਰਹੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

- ਆਪਣੇ ਬੁਖਾਰ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਬਿਨਾਂ ਕੋਈ ਦਵਾਈਆਂ ਲਏ 3 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਬੁਖਾਰ ਮੁਕਤ ਰਹੋ
- ਖਾਂਸੀ ਜਾਂ ਸਾਹ ਔਖਾ ਆਉਣ ਦੇ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹਨ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਲੱਛਣ ਹੋਣ ਜਾਂ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਂਚ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 10 ਦਿਨ ਉਡੀਕ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਪਰੋਕਤ ਅਨੁਸਾਰ ਲੱਛਣ ਰਹਿਤ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਮਾਹਰ 14 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਉਡੀਕ ਕਰਨ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਮਿਆਦ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਅਧਾਰਿਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਕਿੰਨੇ ਗੰਭੀਰ ਸਨ ਜਾਂ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ।

ਕਈ ਵਾਰ ਡਾਕਟਰ ਇਹ ਵੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋਣਗੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ COVID-19 ਲਈ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 1 ਦਿਨ ਛੱਡ ਕੇ 2 ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਜਾਂਚਾਂ ਕਰਾਓ। ਡਾਕਟਰ ਇਹ ਵੀ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਦੁਬਾਰਾ ਇਸ ਵਾਇਰਸ ਦੀ ਪਕੜ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੋਗੇ। ਮਾਹਰ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ COVID-19 ਵੈਕਸੀਨ ਉਪਲਬਧ ਹੋਣ ਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਲਓ।

## ਕੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਆ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ?

- ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ। ਇਸ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।
- ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਜਾਂ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਦਾ ਫੇਫੜੇ ਦਾ ਨੁਕਸ
- ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ
- ਮੌਤ

## ਇਸ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਕੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?

- ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਨੱਕ 'ਤੇ ਕੱਪੜੇ ਦਾ ਮਾਸਕ ਜਾਂ ਫੈਬਰਿਕ ਦੀ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪਰਤਾਂ ਨਾਲ ਬਣਿਆ ਫੇਸ ਕਵਰ ਪਹਿਨੋ:
  - ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਤੋਂ ਨਿਕਲਦੇ ਹੋ। ਜਿੰਨਾ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੋ ਸਕੇ ਘਰ ਰਹਿਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਿਰਫ ਖਾਣੇ ਜਾਂ ਦਵਾਈ ਲਈ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਆਸ ਪਾਸ ਹੋਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 6 ਫੁੱਟ (1.8 ਮੀਟਰ) ਦੂਰ ਰਹਿਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
  - ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੋਵਿਡ-19 (COVID-19) ਕਾਰਨ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਅਤੇ ਉਸੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਰਹਿਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ COVID-19 ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਕਿਸੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
  - ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ COVID-19 ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਦਸਤਾਨੇ ਪਹਿਨਣਾ ਵੀ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ।

- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ COVID-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਹੋ। ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਕਿਸੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ COVID-19 ਦੇ ਉੱਚ ਜੋਖਮ 'ਤੇ ਹੋ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਹੋ।
- ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਕੱਪੜੇ ਦਾ ਮਾਸਕ ਜਾਂ ਫੇਸ ਕਵਰ ਉਤਾਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਧੋਵੋ। ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਮਾਸਕ ਉਤਾਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ, ਨੱਕ, ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਨਾ ਛੂਹੋ।
- ਅਕਸਰ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬੁਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 20 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਧੋਵੋ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਖਾਂਸੀ ਜਾਂ ਛਿੱਕਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ। ਘੱਟੋ ਘੱਟ 60 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਅਲਕੋਹਲ ਵਾਲੇ ਅਲਕੋਹਲ-ਅਧਾਰਤ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਵੀ ਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 20 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਰਗੜੋ।
- ਭੀੜ ਵਿੱਚ ਨਾ ਜਾਓ। ਛੋਟੇ ਸਮੂਹ ਵੀ ਜੋਖਮ ਭਰੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਘਰ ਰਹਿਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਵਾਰ ਵਾਰ ਧੋਵੋ। ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਇਕੱਠੇ ਹੋਣ ਨਾਲੋਂ ਬਾਹਰੀ ਜਗ੍ਹਾ ਵਿੱਚ ਹੋਣਾ ਸ਼ਾਇਦ ਘੱਟ ਜੋਖਮ ਭਰਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਘੱਟੋ ਘੱਟ 6 ਫੁੱਟ (1.8 ਮੀਟਰ) ਦੂਰ ਰਹਿਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਹੱਥ ਮਿਲਾਉਣ, ਜੱਫੀ ਪਾਉਣ ਅਤੇ ਹਾਈ ਫਾਈਵ (ਤਾਲੀ ਦੇਣ) ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।
- ਸ਼ਹਿਰ ਅਤੇ ਰਾਜ ਦੇ ਨੇਤਾ ਇਹ ਸੀਮਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕਿੰਨੇ ਲੋਕ ਇਕੱਠੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਰਹਿਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿੰਨਾ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਹੋ ਸਕੇ ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਫਰ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਹੜੇ ਦੇਸ਼ ਅਤੇ ਸਥਾਨ ਕੋਵਿਡ-19 (COVID-19) ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਹਨ ਲਈ ਚੇਤਾਵਨੀ ਦੇਖੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਖੇਤਰਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹੋ। ਕੁਝ ਸਥਾਨਾਂ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਵੈ-ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਤੁਹਾਡੇ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 14 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਜਨਤਕ ਜਾਂ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਬਾਹਰ ਨਾ ਜਾਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਾਂਸੀ ਜਾਂ ਛਿੱਕ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਨੱਕ ਨੂੰ ਟਿਸ਼ੂ ਨਾਲ ਢੱਕ ਲਓ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਕੂਹਣੀ ਅੰਦਰ ਵੀ ਖੰਘ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਨੂੰ ਕੂੜੇਦਾਨ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟ ਦਿਓ ਅਤੇ ਵਰਤੇ ਹੋਏ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਮਗਰੋਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ।
- ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਬਚੋ, ਖਾਸਕਰ ਆਪਣੇ ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਦੇ ਦੁਆਲੇ।
- ਅਕਸਰ ਛੂਹੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਸਤ੍ਹਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕਲੀਨਿੰਗ ਵਾਈਪ ਜਾਂ ਸਪਰੇਅ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ। ਇਹ ਨਿਸ਼ਚਤ ਕਰਨ ਲਈ ਲੇਬਲ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਕਿ ਇਹ ਵਾਇਰਸਾਂ ਨੂੰ ਮਾਰਦਾ ਹੈ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਕੋਵਿਡ-19 (COVID-19) ਨਾਲ ਗ੍ਰਸਤ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਲਹੂ, ਬਲਗਮ ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹੋਰ ਤਰਲਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਤਾਂ ਗਾਉਣ, ਫੇਸ ਮਾਸਕ ਅਤੇ ਦਸਤਾਨੇ ਪਹਿਨੋ। ਇਸ ਵਿੱਚ COVID-19 ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਹੋਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਕੀਟਾਨੂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਬੋਲਣ ਜਾਂ ਖਾਂਸੀ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਫੈਲ ਸਕਦੇ ਹਨ।

### ਮੈਨੂੰ ਕਦੋਂ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਬੁਲਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

- ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਦੇ ਸੰਕੇਤ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ 100.4°F (38°C) ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੁਖਾਰ, ਕਾਂਬਾ, ਖਾਂਸੀ, ਵਧੇਰੇ ਬਲਗਮ, ਜਾਂ ਬਲਗਮ ਦਾ ਰੰਗ ਬਦਲਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।
- ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ - ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਔਖਾ ਜਾਂ ਤੇਜ਼ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਘੱਟ ਹਵਾ ਲੈ ਪਾ ਰਹੇ ਹੋ
- ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ 'ਤੇ ਸਿੱਧਾ ਲੇਟਣ ਨਾਲ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਣਾ

- ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਸਾਹ ਲੈਣ ਲਈ ਬੈਠਣ ਵੇਲੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੱਗੇ ਝੁਕਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ
- ਉਂਗਲੀਆਂ ਦੇ ਪੇਟੇ, ਨਹੁੰ, ਚਮੜੀ ਜਾਂ ਬੁੱਲ ਨੀਲੇ ਹਨ

### ਦੁਬਾਰਾ ਪੜ੍ਹਾਉਣਾ: ਤੁਹਾਡੀ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ

ਟੀਚ ਬੈਕ ਮੈਥਡ (ਵਾਪਸ ਪੜ੍ਹਾਉ ਤਰੀਕਾ) ਉਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇ ਰਹੇ ਹਾਂ ਸਟਾਫ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਜੋ ਸਿੱਖਿਆ ਸੀ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਇਹ ਗੱਲ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸਟਾਫ ਨੇ ਹਰੇਕ ਗੱਲ ਦੀ ਸਪਸ਼ਟਤਾ ਨਾਲ ਵਿਆਖਿਆ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਸਮਝਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਥੋੜ੍ਹੀਆਂ ਉਲਝਣ ਵਾਲੀਆਂ ਰਹੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਘਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਹਾਲਤ ਬਾਰੇ ਦੱਸ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ।
- ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਮੇਰੇ ਸਾਹ ਨੂੰ ਸੌਖਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਦੂਜਿਆਂ ਤਕ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਦੇ ਫੈਲਾਅ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਵਾਸਤੇ ਮੈਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ।
- ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸ ਸਕਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਜੇ ਮੈਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ; ਨੀਂਦ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਉਲਝਣ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ; ਜਾਂ ਮੇਰੀਆਂ ਉਂਗਲੀਆਂ ਦੇ ਪੇਟੇ, ਨਹੁੰ, ਚਮੜੀ ਜਾਂ ਬੁੱਲ ਨੀਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਮੈਂ ਕੀ ਕਰਾਂਗਾ।

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 ਸਿਹਤ 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.