

Patient Education

COVID-19 ਡਿਸਚਾਰਜ ਲਈ ਹਦਾਇਤਾਂ, ਬੱਚੇ

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।

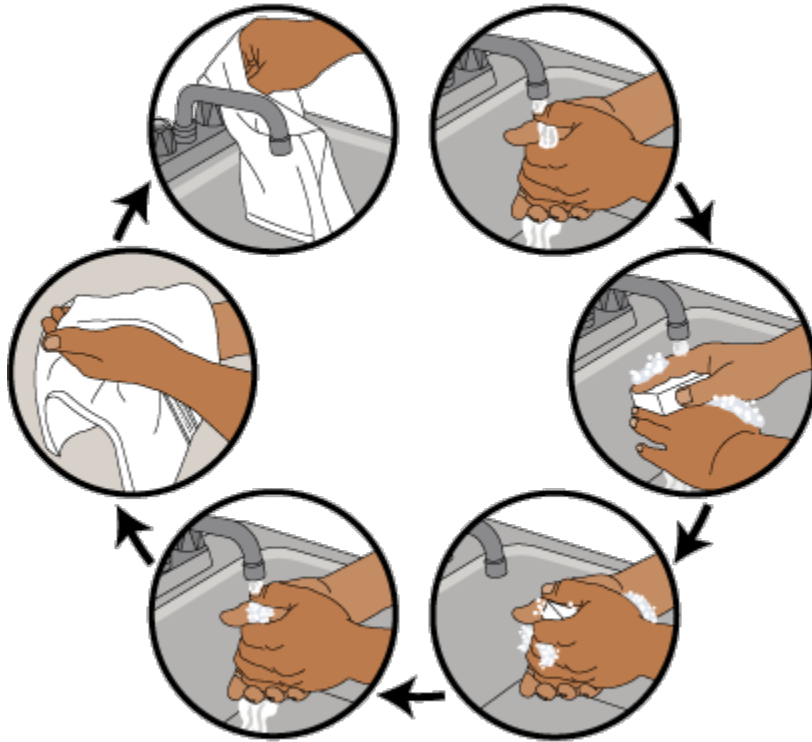
COVID-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਤੁਹਾਡੇ ਸੰਕ੍ਰਮਿਤ ਹੋਣ ਤੋਂ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ, ਲੱਛਣ ਦਿਖਾਉਣ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਹੋਰ ਦੂਜੇ ਕਦੇ ਵੀ ਸੰਕਰਮਣ ਦੇ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖਾਂਸੀ, ਬੁਖਾਰ, ਠੰਡ ਲੱਗਣ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦਾ ਹਿਲਣਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਬਹੁਤ ਥੱਕਿਆ ਹੋਇਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਝੁਣਝੁਣੀ, ਸਿਰ ਦਰਦ ਜਾਂ ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਪੇਟ ਖਰਾਬ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਦਸਤ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕਈਆਂ ਦੀ ਆਪਣੀ ਸੁੰਘਣ ਜਾਂ ਸੁਆਦ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। COVID-19 ਵਾਲੇ ਕੁਝ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲੀਆਂ ਜਾਂ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲੀਆਂ 'ਤੇ ਲਾਲ-ਜਾਮਨੀ ਧੱਬੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹ ਲੱਛਣ ਹਰ ਸਮੇਂ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੀਮਾਰ ਹੋਣ ਦੌਰਾਨ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਠੀਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਲਾਗ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਗੱਲ ਕਰਨ, ਛਿੱਕ ਮਾਰਨ ਜਾਂ ਖਾਂਸੀ ਕਰਨ ਦੌਰਾਨ ਵਾਇਰਸ ਬੂੰਦਾਂ ਰਾਹੀਂ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਫੈਲਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਲੋਕ ਨੇੜਿਓਂ ਇਕੱਠੇ ਹੋ ਕੇ ਗੱਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਗਾ ਰਹੇ ਹਨ, ਜੱਫੀ ਪਾ ਰਹੇ ਹਨ, ਖਾਣਾ ਸਾਂਝਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਹੱਥ ਮਿਲਾ ਰਹੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹ ਦੂਜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵਾਇਰਸ ਫੈਲਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। 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 ਲੋਕ ਲਾਗ ਨੂੰ ਫੈਲਾ ਵੀ ਸਕਦੇ ਹਨ ਭਾਵੇਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ 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 ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਹਲਕਾ ਕੋਵਿਡ-19 (COVID-19) ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੁੰਦੇ 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। ਕੁਝ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪੂਰੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਸੋਜਸ਼ ਵੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। COVID-19 ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਅਲੱਗ ਇਕੱਲਾ ਰੱਖਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਉਦੋਂ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਆਸ ਪਾਸ ਹੋਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਡਾਕਟਰ ਕਹਿ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ।

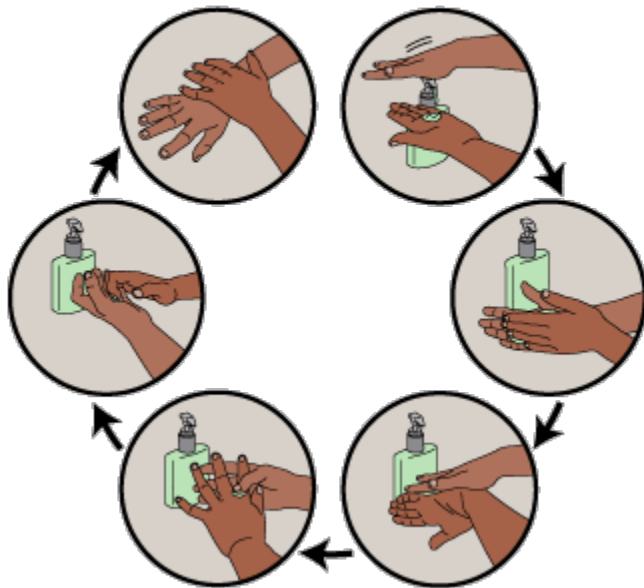
Image Filename

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 ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਪਾਣੀ, ਜੁਸ ਜਾਂ ਸ਼ੇਰਬਾ (ਸੁਪ) ਪਿਲਾਓ।
- ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਅਤੇ ਖਾਂਸੀ ਤੋਂ ਆਰਾਮ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਕੁਲ ਮਿਸਟ ਹਿਯੂਮਿਡਿਫਾਇਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਵੱਡੇ ਬੱਚੇ ਲੇਟਣ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਚੁੱਕਣ ਲਈ 2 ਤੋਂ 3 ਸਿਰਗਾਣਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹਾ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਅਤੇ ਸੌਣਾ ਆਸਾਨ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੁਆਲੇ ਸਿਗਰਟ ਨਾ ਪੀਓ।
- ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਸੰਕ੍ਰਮਤ ਕਰਨ ਦੇ ਮੌਕਿਆਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ:
 - 2 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਜੇ ਉਹ ਹੋਰਾਂ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਨੱਕ 'ਤੇ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨੋ ਜੇ ਬਿਮਾਰ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਕਪੜੇ ਦੇ ਮਾਸਕ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਕੱਪੜੇ ਦੀ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪਰਤਾਂ ਹੋਣ।
 - ਵਾਰ-ਵਾਰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਹੱਥ ਧੋਣ ਵਿੱਚ ਉਸ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋ।
 - ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ, ਘਰ ਵਿੱਚ ਅਲੱਗ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ। ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾਵਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਸੀਮਤ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਿਰਫ ਡਾਕਟਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਬਾਹਰ ਲਿਜਾਓ।
 - ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇੱਕ ਵੱਖਰੇ ਬਾਥਰੂਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਾਓ।
 - ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵੱਖਰੇ ਪਕਵਾਨਾਂ, ਬਰਤਨਾਂ, ਬਿਸਤਰੇ, ਤੌਲੀਏ, ਅਤੇ ਇਲੈਕਟ੍ਰਾਨਿਕ ਉਪਕਰਣਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦਿਓ।
 - ਅਕਸਰ ਛੂਹੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਕੀਟਾਣੂਨਾਸ਼ਕ ਨਾਲ ਪੂੰਝੋ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਦਰਵਾਜ਼ਿਆਂ ਦੇ ਦਸਤੇ, ਲਾਈਟਾਂ ਦੇ ਸਵਿੱਚ, ਰਿਮੋਟ ਕੰਟਰੋਲ, ਫੋਨ, ਕੀਬੋਰਡ, ਕਾਊਂਟਰਟੌਪਜ਼ ਅਤੇ ਮੇਜ਼ ਵਰਗੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।
 - ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।
 - ਘਰ ਵਿੱਚ ਮੁਲਾਕਾਤੀਆਂ ਦੇ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਚੋ।

ਕਿਹੜੀ ਫਾਲੋ-ਅਪ ਸੰਭਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

- ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਪ੍ਰਗਤੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਦਫ਼ਤਰ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ 'ਤੇ ਜਾਂਚੇ ਰਹਿਣ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ। ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ 2 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ 'ਤੇ ਇੱਕ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਦੇ ਹੋ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਮਾਂ ਰਹਿੰਦਿਆਂ ਆਪਣੇ ਸਟਾਫ਼ ਨੂੰ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ -19 (COVID-19) ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਬੀਮਾਰੀ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਸਾਵਧਾਨੀ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਵੱਖਰੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ; ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਰ ਵਿੱਚ ਉਦੋਂ ਤਕ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਦ ਤਕ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੁਲਾਉਂਦੇ ਨਹੀਂ ਹਨ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਹਫ਼ਤੇ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕਿਹੜੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ?

ਡਾਕਟਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਬੁਖਾਰ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ
- ਸਾਹ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ

ਕੀ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਸੀਮਿਤ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ?

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਸਹੀ ਮਿਕਦਾਰ ਬਾਰੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕੋਵਿਡ-19 ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਬੀਮਾਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਦੀ ਤਾਕਤ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕੀ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਸੰਭਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ?

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

- ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਬੁਖਾਰ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਬਿਨਾਂ ਕੋਈ ਦਵਾਈਆਂ ਲਏ 3 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਬੁਖਾਰ ਮੁਕਤ ਰਹੇ
- ਖਾਂਸੀ ਜਾਂ ਸਾਹ ਔਖਾ ਆਉਣ ਦੇ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹਨ
- ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਲੱਛਣ ਹੋਣ ਜਾਂ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 10 ਦਿਨ ਉਡੀਕ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਪਰੋਕਤ ਅਨੁਸਾਰ ਲੱਛਣ ਰਹਿਤ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਮਾਹਰ 14 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਉਡੀਕ ਕਰਨ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਕਈ ਵਾਰ ਡਾਕਟਰ ਇਹ ਵੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋਣਗੇ ਕਿ ਉਹ COVID-19 ਲਈ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 1 ਦਿਨ ਛੱਡ ਕੇ 2 ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਜਾਂਚਾਂ ਕਰਾਉਣ। ਡਾਕਟਰ ਇਹ ਵੀ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੀ ਲੋਕ ਦੁਬਾਰਾ ਇਸ ਵਾਇਰਸ ਦੀ ਪਕੜ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਗੇ।

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?

- ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 2 ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ ਤਾਂ 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 ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਆਸ ਪਾਸ ਹੋਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 6 ਫੁੱਟ (1.8 ਮੀਟਰ) ਦੂਰ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੋਵਿਡ-19 (COVID-19) ਕਾਰਨ ਬੀਮਾਰ 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, ਤਾਂ 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 ਦੋਵੇਂ ਆਪਣਾ ਕੱਪੜੇ ਦਾ ਮਾਸਕ ਜਾਂ ਫੇਸ ਕਵਰ ਉਤਾਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਧੋਵੋ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨੇ ਹੋਣ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ, ਨੱਕ, ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਨਾ ਛੂਹਣਾ ਯਾਦ ਦਿਵਾਓ। ਉਹਨਾਂ ਦੁਆਰਾ ਆਪਣਾ ਮਾਸਕ ਉਤਾਰਨ ਸਮੇਂ ਇਹ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਮਾਸਕਾਂ ਨੂੰ ਸਿਰਫ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਫੀਤਿਆਂ ਤੋਂ ਫੜੋ। ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਧੋਵੋ ਜਾਂ ਜੇ ਉਹ ਡਿਸਪੋਜੇਬਲ ਹਨ ਤਾਂ ਸੁੱਟ ਦਿਓ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਸ ਦੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਣਾ ਸਿਖਾਓ। ਹੱਥ ਧੋਵੋ **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 ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 20 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਰਗੜੋ।
- ਭੀੜ ਵਿੱਚ ਨਾ ਜਾਓ। ਛੋਟੇ ਸਮੂਹ ਵੀ ਜੋਖਮ ਭਰੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਖੇਡ ਦੇ ਮੈਦਾਨਾਂ ਅਤੇ ਖੇਡ ਦੀਆਂ ਤਾਰੀਖਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ। ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਘਰ ਰਹਿਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਇਕੱਠੇ ਹੋਣ ਨਾਲੋਂ ਬਾਹਰੀ ਜਗ੍ਹਾ ਵਿੱਚ ਹੋਣਾ ਸ਼ਾਇਦ ਘੱਟ ਜੋਖਮ ਭਰਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਮਾਜਿਕ ਦੂਰੀਆਂ ਬਾਰੇ ਸਿਖਾਓ। ਘੱਟੋ ਘੱਟ 6 ਫੁੱਟ (1.8 ਮੀਟਰ) ਦੂਰ ਰਹਿਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਹੱਥ ਮਿਲਾਉਣ, ਜੱਫੀ ਪਾਉਣ ਅਤੇ ਹਾਈ ਫਾਈਵ (ਤਾਲੀ ਦੇਣ) ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਅਕਸਰ ਧੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਖੰਘਣ ਅਤੇ ਛਿੱਕਣ ਵੇਲੇ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਨੱਕ ਨੂੰ ਟਿਸ਼ੂ ਨਾਲ ਢੱਕ ਕੇ ਰੱਖਣਾ ਸਿਖਾਓ। ਉਹ ਆਪਣੀ ਕੂਹਣੀ ਅੰਦਰ ਵੀ ਖੰਘ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਨੂੰ ਕੂੜੇਦਾਨ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟਣ ਲਈ ਕਰੋ ਅਤੇ ਵਰਤੇ ਹੋਏ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਮਗਰੋਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਣ ਲਈ ਕਰੋ।

ਮੈਨੂੰ ਕਦੋਂ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਬੁਲਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

- ਸੰਕ੍ਰਮਣ ਦੇ ਸੰਕੇਤ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ 100.4°F (38°C) ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੁਖਾਰ, ਕਾਂਬਾ, ਖਾਂਸੀ, ਵਧੇਰੇ ਬਲਗਮ, ਜਾਂ ਬਲਗਮ ਦਾ ਰੰਗ ਬਦਲਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।
- ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਜਾਂ ਤੇਜ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਅਜਿਹਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਹ ਘੱਟ ਹਵਾ ਲੈ ਰਿਹਾ ਹੈ।
- ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ 'ਤੇ ਸਿੱਧਾ ਲੇਟਣ ਨਾਲ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਆਉਣਾ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬੈਠਣ ਵੇਲੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਅੱਗੇ ਝੁਕਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।

- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲੀਆਂ ਜਾਂ ਅੰਗੂਠਿਆਂ 'ਤੇ ਲਾਲ-ਜਾਮਨੀ ਰੰਗ ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ
- ਉਂਗਲੀਆਂ ਦੇ ਪੋਟੇ, ਨਹੁੰ, ਚਮੜੀ ਜਾਂ ਬੁੱਲ ਨੀਲੇ ਹਨ

ਦੁਬਾਰਾ ਪੜ੍ਹਾਉਣਾ: ਤੁਹਾਡੀ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ

ਟੀਚ ਬੈਕ ਮੈਥਡ (ਵਾਪਸ ਪੜ੍ਹਾਓ 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 ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਬਾਰੇ ਦੱਸ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ।
- ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਦੇ 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 ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ; ਨੀਂਦ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਉਲਝਣ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ; ਜਾਂ ਉਸ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲੀਆਂ ਦੇ ਪੋਟੇ, ਨਹੁੰ, ਚਮੜੀ ਜਾਂ ਬੁੱਲ ਨੀਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਮੈਂ ਕੀ ਕਰਾਂਗਾ/ਕਰਾਂਗੀ।

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.