Patient Education

# ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਬਿਮਾਰੀ 2019 (ਕੋਵਿਡ -19(COVID-19)) ਡਿਸਚਾਰਜ ਨਿਰਦੇਸ਼

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।

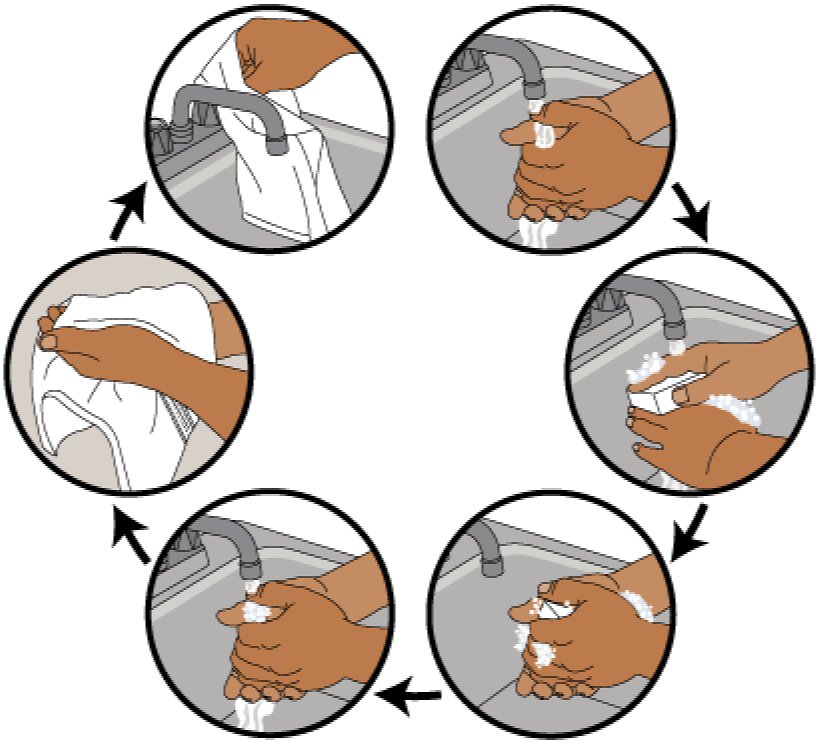
ਕੋਵਿਡ-19 (COVID-19) ਦੇ ਲੱਛਣ ਫਲੂ ਦੇ ਸਮਾਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਹ ਵਧੇਰੇ ਗੰਭੀਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੰਘ, ਬੁਖਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਥੱਕੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਸਿਰ ਦਰਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਗਲ਼ੇ ਵਿੱਚ ਖਰਾਸ਼ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕੁੱਝ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਗੜਬੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਢਿੱਲੀਆਂ ਟੱਟੀਆਂ ਲੱਗੀਆਂ ਹਨ। ਕੁੱਝ ਲੋਕ ਆਪਣੀ ਸੁੰਘਣ ਜਾਂ ਸੁਆਦ ਦੀ ਸੰਵੇਦਨਾ ਗੁਆ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ ਸਮੇਂ ਇਹ ਲੱਛਣ ਨਾ ਹੋਣ ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੀਮਾਰ ਹੋਣ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਆ-ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਛਿੱਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਖੰਘਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਵਾਇਰਸ ਬੂੰਦਾਂ ਰਾਹੀਂ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਫੈਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਵਿਸ਼ਾਣੂ ਮੇਜ਼, ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਦੇ ਹੈਂਡਲ ਅਤੇ ਟੈਲੀਫੋਨ ਵਰਗੀਆਂ ਸਤਹਾਂ ਤੇ ਵੀ ਰਹਿ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਵਾਇਰਸ ਵਾਲੀ ਕਿਸੇ ਸਤ੍ਹਾ ਨੂੰ ਛੂੰਹਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਛੂੰਹਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਡਾਕਟਰਾਂ ਦਾ ਇਹ ਮੰਨਣਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੰਕ੍ਰਮਣ ਦੇ ਲੱਛਣ ਨਾ ਹੁੰਦੇ ਹੋਏ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਫੈਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਉਹ ਇਹ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਕਿੰਝ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

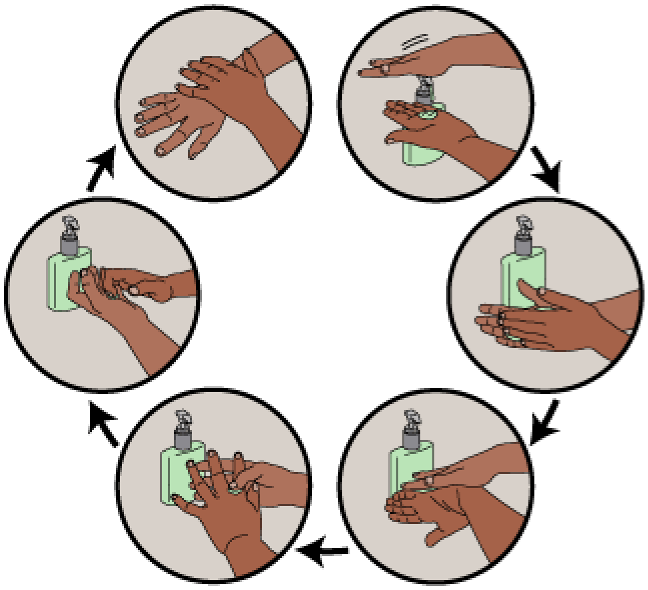
ਕੁਝ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਹਲਕਾ ਕੋਵਿਡ-19 (COVID-19) ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਉਦੋਂ ਤਕ ਘਰ ਹੀ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਤਕ ਉਹ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਹੋਰਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੇ ਉਹ ਬਹੁਤ ਬਿਮਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕੋਵਿਡ-19 (COVID-19) ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵੱਖ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਹੋਰਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਉਦੋਂ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਮੁਤਾਬਕ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋਵੇ।

**Image Filename**

## ਹੱਥ ਧੋਣਾ




## 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 ਸ਼ੋਰਬਾ (ਸੂਪ) ਪੀਓ।
- ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਅਤੇ ਖਾਂਸੀ ਤੋਂ ਆਰਾਮ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੂਲ ਮਿਸਟ ਹਿਯੁਮਿਡਿਫਾਇਰ 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 ਵਰਤੋ 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 ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਹੋ ਜੋ ਬਿਮਾਰ ਨਹੀਂ ਹਨ** ਤਾਂ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨੋ।
    - ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਧੋਵੋ।
    - ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੋਰਾਂ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ, ਇੱਕ ਵੱਖਰੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਰਹੋ। ਕੇਵਲ 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 ਜਾਂਦੇ 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 ਹਫਤੇ 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 ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬੀਮਾਰ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਕਿੰਨੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਇਸ ਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਹੋਰਾਂ ਤੱਕ ਫੈਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਬੀਮਾਰ ਹੋਣ 'ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਵੱਖਰੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਹੁਣ ਲਈ, ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਪਾਲਣਾ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਲਈ ਸਧਾਰਣ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦੇ ਰਹੇ ਹਨ। ਹੋਰਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ:

- ਬੁਖਾਰ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਕੋਈ ਵੀ ਦਵਾਈ ਲਏ ਬਿਨਾਂ 3 ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਬੁਖਾਰ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋਵੋ
- ਖੰਘ ਜਾਂ ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨ ਦੇ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹਨ
- ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਲੱਛਣ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਹਿਲੇ ਟੈਸਟ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 7 ਦਿਨ ਤੱਕ ਉਡੀਕ ਕਰੋ, ਪਰ ਤੁਹਾਡਾ ਉਪਰੋਕਤ ਮੁਤਾਬਕ ਲੱਛਣਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਕਈ ਵਾਰ ਡਾਕਟਰ ਇਹ ਵੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੋਵਿਡ-19 (COVID-19) ਲਈ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 1 ਦਿਨ ਛੱਡਕੇ ਤੁਹਾਡੇ 2 ਟੈਸਟ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਰਹਿਣ। ਡਾਕਟਰ ਇਹ ਵੀ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਵਾਇਰਸ ਦੁਬਾਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।

**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?**

- ਕੱਪੜੇ ਦਾ ਨਕਾਬ ਜਾਂ ਫੇਸ ਕਵਰ ਪਹਿਨੋ:
    - ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿੱਕਲਦੇ ਹੋ। ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਘਰ ਰਹਿਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਕੇਵਲ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲਈ ਹੀ ਬਾਹਰ ਜਾਓ।
    - ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕੋਵਿਡ-19 (COVID-19) ਕਾਰਨ ਬੀਮਾਰ ਹੋ ਅਤੇ ਉਸੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਦੂਜੇ ਲੋਕ ਹਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 (COVID-19) ਹੋਣ 'ਤੇ ਹੋਰਾਂ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਇੱਕ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
    - ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕੋਵਿਡ-19 (COVID-19) ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਸਤਾਨੇ ਵੀ ਪਹਿਨਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।
    - ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 (COVID-19) ਦੇ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਹੋ। ਤਾਂ ਹੋਰਾਂ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਇੱਕ ਵੱਖਰੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
    - ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 (COVID-19) ਦਾ ਵਾਧੂ ਖਤਰਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਹੋ।

- ਆਪਣਾ ਕੱਪੜੇ ਦਾ ਨਕਾਬ ਜਾਂ ਚਿਹਰੇ ਦਾ ਮਾਸਕ ਉਤਾਰਣ ਵੇਲੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਧੋਵੋ। ਇਹ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਮਾਸਕ ਉਤਾਰਦੇ ਸਮੇਂ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ, ਨੱਕ ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਹੱਥ ਨਾ ਲਗਾਓ।
- 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। ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਘਰ ਰਹਿਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਵਾਰ ਵਾਰ ਧੋਵੋ। 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 ਬਚੋ।
- ਸ਼ਹਿਰ ਅਤੇ ਰਾਜ ਦੇ ਨੇਤਾ ਇਹ ਸੀਮਾ ਲਾਗੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕਿੰਨੇ ਲੋਕ ਇਕੱਠੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਰਹਿਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਸਖ਼ਤੀ ਨਾਲ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ 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।
- 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, ਖ਼ਾਸਕਰ 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, ਬਲਗ਼ਮ ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹੋਰ ਤਰਲਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਓਗੇ ਤਾਂ ਗਾਊਨ, ਫੇਸ ਮਾਸਕ ਅਤੇ ਦਸਤਾਨੇ ਪਹਿਨੋ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੋਵਿਡ-19 (COVID-19) ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਰਹਿਣਾ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਕੀਟਾਣੂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਬੋਲਣ ਜਾਂ ਖੰਘਣ ਨਾਲ ਵੀ ਫੈਲ ਸਕਦੇ ਹਨ।

## ਮੈਨੂੰ ਕਦੋਂ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਬੁਲਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

- ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਦੇ ਸੰਕੇਤ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ 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 ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਣਾ
- ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਸਾਹ ਲੈਣ ਲਈ ਬੈਠਣ ਵੇਲੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੱਗੇ ਝੁਕਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ 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 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 ਪੋਟੇ, 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 7/1/20

Wolters Kluwer

© 2020 UpToDate, Inc. and its affiliates and/or licensors. All rights reserved.