

## Patient Education

ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਬਿਮਾਰੀ 2019 (ਕੋਵਿਡ -19(COVID-19)) ਡਿਸਚਾਰਜ ਨਿਰਦੇਸ਼,  
ਬੱਚੇ ਲਈ

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

ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ ਬਾਰੇ

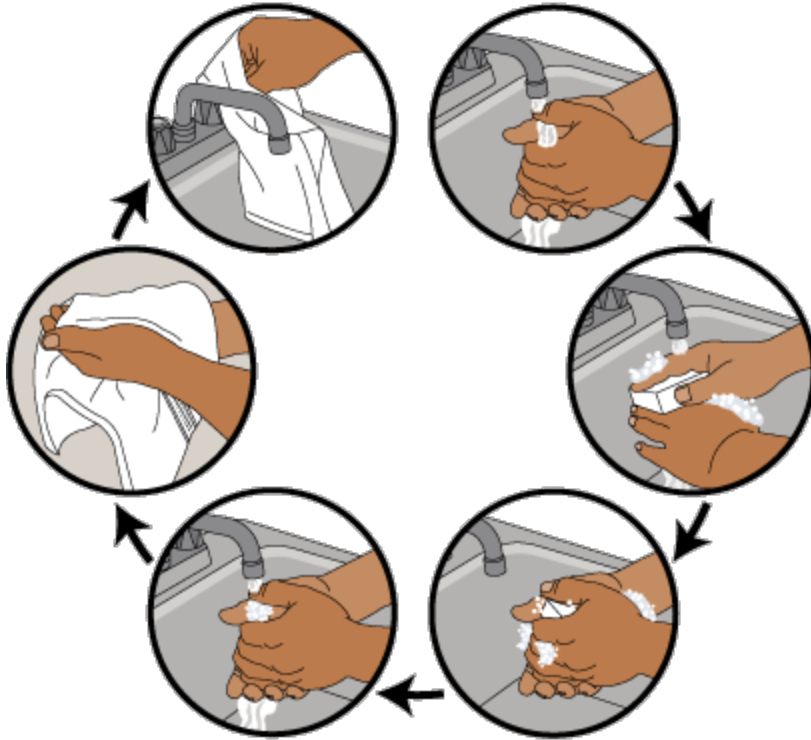
ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਬਿਮਾਰੀ 2019 ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ -19 (COVID-19) ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇਕ ਵਾਇਰਲ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਜੋ ਫੇਫੜਿਆਂ ਨੂੰ ਸੰਕਰਮਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਵਾਇਰਸ (ਵਿਸ਼ਾਣੂ) ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਐਸਏਆਰਐਸ (SARS)-ਸਬੰਧਤ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (SARS-CoV-2) ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਕੋਵਿਡ-19 (COVID-19) ਦੇ ਲੱਛਣ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਾਗ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ, ਲੱਛਣ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਦਿਖਦੇ ਹਨ। ਦੂਜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਲਾਗ ਦੇ ਲੱਛਣ ਕਦੇ ਵੀ ਦਿਖਾਈ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖਾਂਸੀ, ਬੁਖਾਰ, ਕਾਂਬਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਬਹੁਤ ਥੱਕਿਆ ਹੋਇਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਸਿਰਦਰਦ ਜਾਂ ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਖਰਾਸ਼ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਗੜਬੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਤਲੀਆਂ ਟੱਟੀਆਂ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੁੱਝ ਲੋਕ ਆਪਣੀ ਸੁੰਘਣ ਜਾਂ ਸੁਆਦ ਦੀ ਸੰਵੇਦਨਾ ਗੁਆ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਖਾਣ ਪੀਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। COVID-19 ਵਾਲੇ ਕੁਝ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲੀਆਂ ਜਾਂ ਅੰਗੂਠਿਆਂ 'ਤੇ ਲਾਲ-ਜਾਮਨੀ ਰੰਗ ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹਰ ਸਮੇਂ ਇਹ ਲੱਛਣ ਨਾ ਹੋਣ ਅਤੇ ਇਹ ਉਸ ਦੇ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਆ-ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਵਾਇਰਸ ਬੂੰਦਾਂ ਰਾਹੀਂ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਫੈਲਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਲਾਗ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਗੱਲ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਛਿੱਕ ਮਾਰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਖਾਂਸੀ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਲੋਕ ਨੇੜੇ ਇਕੱਠੇ ਮਿਲ ਕੇ ਗੱਲ ਕਰਨ, ਗਾਉਣ, ਜੱਫੀ ਪਾਉਣ, ਖਾਣਾ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ, ਜਾਂ ਹੱਥ ਮਿਲਾਉਣ ਦੌਰਾਨ ਹੋਰਾਂ ਨੂੰ ਵਾਇਰਸ ਫੈਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਵਿਸ਼ਾਣੂ ਮੇਜ਼, ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਦੇ ਹੈਂਡਲ ਅਤੇ ਟੈਲੀਫੋਨ ਵਰਗੀਆਂ ਸਤ੍ਹਾਵਾਂ 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 ਲਾਗ ਦੇ ਲੱਛਣ ਨਾ ਹੁੰਦੇ ਹੋਏ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਫੈਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਉਹ ਇਹ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਕਿੰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹੀ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣਾ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।

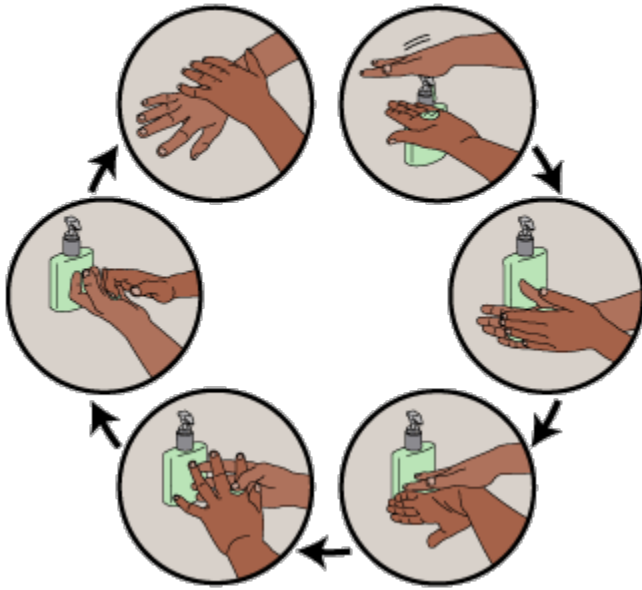
ਕੁਝ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਹਲਕਾ ਕੋਵਿਡ-19 (COVID-19) ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਉਦੋਂ ਤਕ ਘਰ ਹੀ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਤਕ ਉਹ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਹੋਰਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੇ ਉਹ ਬਹੁਤ ਬਿਮਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪੂਰੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਸੋਜਸ਼ ਵੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕੋਵਿਡ-19 ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਅਲੱਗ ਰੱਖਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਹੋਰਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਉਦੋਂ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਮੁਤਾਬਕ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋਵੇ।

## 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, ਜੂਸ ਜਾਂ ਸ਼ੇਰਬਾ (ਸੁਪ) ਪਿਆਓ।
- ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਅਤੇ ਖਾਂਸੀ ਤੋਂ ਆਰਾਮ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਕਮਰੇ ਅੰਦਰ ਕੁਲ ਮਿਸਟ ਹਿਯੂਮਿਡਿਫਾਇਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਵੱਡੇ ਬੱਚੇ ਲੇਟਣ ਸਮੇਂ ਸਹਾਰੇ ਲਈ 2 ਤੋਂ 3 ਸਿਰਹਾਣੇ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਅਸਾਨ 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 **ਇੱਕ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ** ਜੇ ਉਹ ਦੂਜੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਆਸ ਪਾਸ ਹਨ। ਕੱਪੜੇ ਦੇ ਮਾਸਕ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਕੱਪੜੇ ਦੀਆਂ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪਰਤਾਂ ਹੋਣ।
  - ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਹੱਥ ਅਕਸਰ ਧੋਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋ।
  - ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਅਲੱਗ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ, ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖੋ। ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਸੀਮਿਤ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਡਾਕਟਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਬਾਹਰ ਲਿਜਾਓ।
  - ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਵੱਖਰਾ ਬਾਥਰੂਮ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ।
  - ਵੱਖਰੇ ਬਰਤਨ, ਬਿਸਤਰੇ, ਤੌਲੀਏ ਅਤੇ ਇਲੈਕਟ੍ਰਾਨਿਕ ਉਪਕਰਣਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
  - ਅਕਸਰ ਛੂਹੀਆਂ ਗਈਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਨੂੰ ਕੀਟਾਣੂਨਾਸ਼ਕ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਦਰਵਾਜ਼ਿਆਂ ਦੇ ਨੌਬਸ, ਲਾਈਟ ਸਵਿੱਚਜ਼, ਰਿਮੋਟ ਕੰਟਰੋਲ, ਫ਼ੋਨ, ਕੀਬੋਰਡ, ਕਾਊਂਟਰਟੌਪਜ਼, ਅਤੇ ਮੇਜ਼ਾਂ ਵਰਗੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।
  - ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।
  - ਘਰ ਵਿੱਚ ਮੁਲਾਕਾਤੀਆਂ ਦੇ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।

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 ਜਾਂਦੇ 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

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 ਹਨ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਬੀਮਾਰ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਕਿੰਨੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਇਸ ਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਹੋਰਾਂ ਤੱਕ ਫੈਲਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਬੀਮਾਰ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਇੱਕ ਵੱਖਰੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ। ਹੁਣ ਲਈ, ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਬੀਮਾਰ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਪਾਲਣਾ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਲਈ ਸਧਾਰਣ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦੇ ਰਹੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਉਹ:

- ਬੁਖਾਰ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਕੋਈ ਵੀ ਦਵਾਈ ਲਏ ਬਿਨਾਂ 3 ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਬੁਖਾਰ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋਵੇ
- ਖੰਘ ਜਾਂ ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨ ਦੇ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹਨ
- ਉਸ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਲੱਛਣ ਹੋਣ ਜਾਂ ਉਸ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਟੈਸਟ ਪਾਜੇਟਿਵ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 10 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਉਡੀਕ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਉਪਰੋਕਤ ਅਨੁਸਾਰ ਲੱਛਣ ਰਹਿਤ ਹੋਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਮਾਹਰ 14 ਦਿਨ ਉਡੀਕ ਕਰਨ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

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

ਕੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਆ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ?

- ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ। ਇਸ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ ਕਰਿੰਦੇ 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 ਤੁਸੀਂ 2 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕੱਪੜੇ ਦੀਆਂ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪਰਤਾਂ ਨਾਲ ਬਣਿਆ ਕੱਪੜੇ ਦਾ ਮਾਸਕ 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। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹੋਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰਾਂ ਤੋਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 6 ਫੁੱਟ (1.8 ਮੀਟਰ) ਦੂਰ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕੋਵਿਡ-19 (COVID-19) ਕਾਰਨ ਬੀਮਾਰ ਹੋ ਅਤੇ ਉਸੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਦੂਜੇ ਲੋਕ ਹਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 (COVID-19) ਹੋਣ 'ਤੇ ਹੋਰ 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 ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਆਸ ਪਾਸ ਹੋ, ਤਾਂ ਇੱਕ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣਾ ਵਧੀਆ ਹੈ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 (COVID-19) ਦਾ ਵਾਧੂ ਖਤਰਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਹੋ।
- ਆਪਣਾ ਕੱਪੜੇ ਦਾ ਮਾਸਕ ਜਾਂ ਚਿਹਰੇ ਦਾ ਕਵਰ ਉਤਾਰਣ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਧੋਵੋ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਯਾਦ ਦਿਵਾਓ ਕਿ ਜਦੋਂ ਉਹ ਆਪਣਾ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ, ਨੱਕ ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਨਾ ਛੂਹਣ। ਇਹ ਉਦੋਂ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਹ ਆਪਣਾ ਮਾਸਕ ਉਤਾਰਦੇ ਹਨ।
- ਮਾਸਕ ਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਉਸ ਦੀਆਂ ਪੱਟੀਆਂ ਤੋਂ ਪਕੜੋ। ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਧੋਵੋ ਜਾਂ ਜੇ ਉਹ ਡਿਸਪੋਜੇਬਲ ਹਨ ਤਾਂ ਸੁੱਟ ਦਿਓ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਣਾ ਸਿਖਾਓ। ਘੱਟੋ ਘੱਟ 20 ਸਕਿੰਟ ਲਈ ਸਾਬੂਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ **ਅਕਸਰ** ਹੱਥ ਧੋਵੋ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਖੰਘਣ ਜਾਂ ਛਿੱਕ ਮਾਰਨ 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। ਖੇਡ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਅਤੇ ਪਲੇਅ ਡੇਟਜ਼ ਲਈ ਨਾ ਜਾਓ। ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਘਰ ਰਹਿਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਬਾਹਰ ਜਾਣਾ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਇਕੱਠੇ ਹੋਣ ਨਾਲੋਂ ਸ਼ਾਇਦ ਘੱਟ ਜੋਖਮ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਸਮਾਜਿਕ ਦੂਰੀ 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। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਅਕਸਰ ਧੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।
- ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖਾਂਸੀ ਜਾਂ ਛਿੱਕ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਨੱਕ ਨੂੰ ਟਿਸ਼ੂ ਨਾਲ ਢਕਣਾ ਸਿਖਾਓ। ਉਹ ਆਪਣੀ ਕੂਹਣੀ ਵਿੱਚ ਵੀ ਖੰਘ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਨੂੰ ਕੁੜੇਦਾਨ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟਣ ਲਈ ਕਹੋ ਅਤੇ ਵਰਤੇ ਹੋਏ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਮਗਰੋਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਣ ਲਈ ਕਹੋ।

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।

