

Patient Education

ਕਿਸੀ ਛੂਤਛਾਤ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਥਾਮ

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

ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ ਬਾਰੇ

ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਫੈਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਸਾਡੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਹੀ ਹਨ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਇਹ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਤੱਕ ਫੈਲਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਈ ਵਾਰ ਇਹ ਜਾਨਵਰਾਂ ਤੋਂ ਵੀ ਲੋਕਾਂ ਤੱਕ ਫੈਲਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਈ ਵਾਰ, ਇਹ ਪਾਣੀ, ਮਿੱਟੀ, ਭੋਜਨ, ਜਾਂ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਦੁਆਰਾ ਵੀ ਫੈਲ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਖਸਰੇ ਵਰਗੀਆਂ ਕੁੱਝ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਟੀਕੇ ਦੁਆਰਾ ਰੋਕਿਆ ਜਾਂ ਨਿਯੰਤਰਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੁੱਝ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਕੋਈ ਟੀਕੇ ਜਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਉਪਲਬਧ ਨਾ ਹੋਣ। ਇਸ ਕਰਕੇ, ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

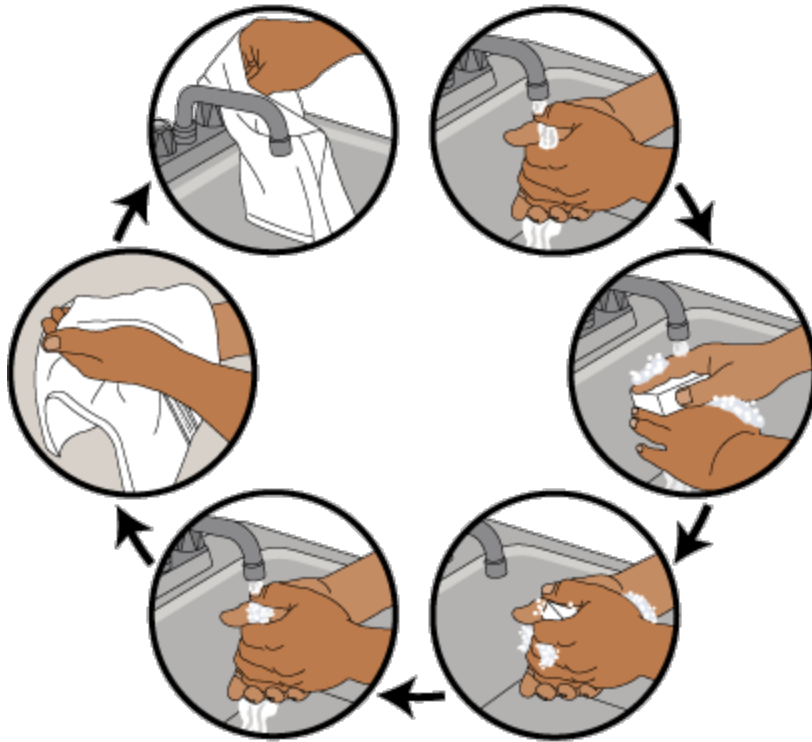
ਸਧਾਰਨ

ਸਰਕਾਰਾਂ ਅਤੇ ਹਸਪਤਾਲ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਹਲਚਲ ਨੂੰ ਵੱਖ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸੀਮਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁੱਝ ਕਦਮ ਪੁੱਟ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਜਾਂ ਸੀਮਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਹਰ ਇੱਕ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਆਪਣੀ ਵੱਖਰੀ ਭੂਮਿਕਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

- ਆਈਸੋਲੇਸ਼ਨ
 - ਇਹ ਉਦੋਂ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਲੋਕ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਬਿਮਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ
 - ਅਜਿਹਾ ਘਰ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਂ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿੱਚ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ
 - ਬਿਮਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਦੂਸਰਿਆਂ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਵੱਖ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
- ਕੁਆਰੰਟੀਨ
 - ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦੂਸਰਿਆਂ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਵੱਖ ਰੱਖਣ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ ਹਨ, ਪਰ ਅਜੇ ਤੱਕ ਬਿਮਾਰ ਨਹੀਂ ਹਨ
 - ਅਜਿਹਾ ਘਰ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਚੋਣਵੀਂ ਥਾਂ 'ਤੇ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ
 - ਸਿਹਤ ਅਧਿਕਾਰੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਤਾਪਮਾਨ ਮਾਪਣ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ
- ਸਮਾਜਕ ਦੂਰੀ
 - ਇਹ ਸਿਹਤਮੰਦ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਕਰੀਬੀ ਸੰਪਰਕ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਹੋਰਨਾਂ ਤੋਂ ਲਗਭਗ 6 ਫੁੱਟ (1.8 ਮੀਟਰ) ਦੂਰ ਰਹਿਣਾ।
 - ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਕੰਮ ਦੇ ਸਥਾਨ ਬੰਦ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਘਰ ਤੋਂ ਹੀ ਸਿੱਖਣ ਜਾਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

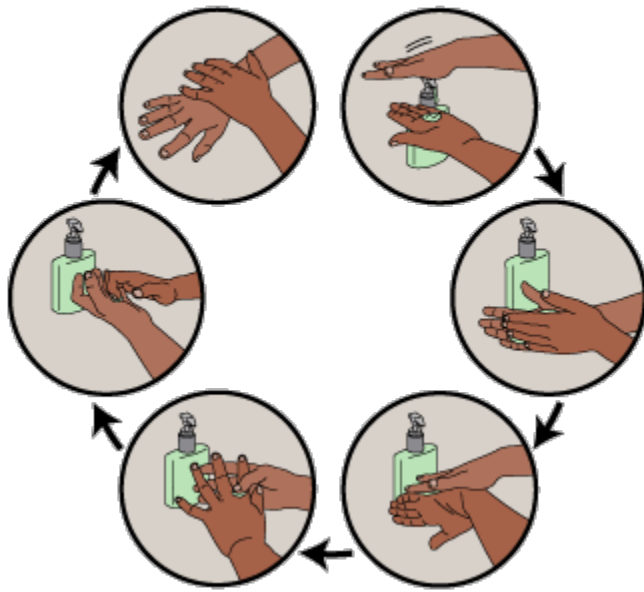
- ਸਮਾਜਕ ਸਮਾਗਮ ਰੱਦ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਨਤਾ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਕੁੱਝ ਸਟੋਰ, ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ, ਜਿੰਮ, ਥੀਏਟਰ, ਆਦਿ ਬੰਦ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਹੱਥ ਧੋਣਾ



੨੦ ਸਕਿੰਟ
ਲਈ ਮਲ ਕੇ ਧੋਵੋ

ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਸਫਾਈ



ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣਾ



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

- 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 ਘੱਟੋ ਘੱਟ 60 ਫੀਸਦੀ ਅਲਕੋਹਲ ਵਾਲੇ ਅਲਕੋਹਲ-ਆਧਾਰਿਤ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋ। ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 20 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਰਗੜੋ।
- ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ, ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਦੂਰ ਰੱਖੋ। ਵਿਸ਼ਾਣੂ ਅਕਸਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਸਰੀਰ ਅੰਦਰ ਦਾਖਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- ਆਪਣੇ ਤੌਲੀਏ, ਟਿਸ਼ੂਆਂ, ਭੋਜਨ, ਜਾਂ ਡਿੱਕ ਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਸਾਂਝੇ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚੋ ਜੋ ਬਿਮਾਰ ਹੈ।
- 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।
- ਹਰ ਸਾਲ ਫਲੂ ਦਾ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਓ।

ਘਰ ਜਾਂ ਹੋਰ ਥਾਂ 'ਤੇ ਰੋਗਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ:

- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਤਾਂ ਘਰ ਰਹੋ। ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਵੱਖਰੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਰਹੋ। ਅਕਸਰ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਲੱਛਣ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਤੋਂ ਕੁੱਝ ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਚੱਲਦੇ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਕੀਟਾਣੂ ਫੈਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਖਾਂਸੀ ਕਰਨ ਜਾਂ ਛਿੱਕ ਮਾਰਨ ਵੇਲੇ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਨੱਕ ਨੂੰ ਢੱਕੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਕੂਹਣੀ ਅੰਦਰ ਵੀ ਖੰਘ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਨੂੰ ਕੂੜੇਦਾਨ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟ ਦਿਓ ਅਤੇ ਵਰਤੇ ਹੋਏ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਨੂੰ ਛੁਹਣ ਮਗਰੋਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ।
- ਕਾਊਂਟਰਾਂ, ਸਿੱਕ, ਟੂਟੀਆਂ, ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਦੇ ਹੈਂਡਲ, ਟੈਲੀਫੋਨਾਂ, ਰਿਮੋਟਾਂ ਅਤੇ ਬਿਜਲੀ ਦੇ ਸਵਿੱਚਾਂ ਨੂੰ ਬਲੀਚ ਕਲੋਰਿਨ ਨਾਲ ਪੂੰਝ ਕੇ ਸਾਫ ਕਰ ਕੇ ਆਪਣਾ ਘਰ ਸਾਫ ਰੱਖੋ। ਪਲੇਟਾਂ ਨੂੰ ਡਿਸ਼ਵਾਸ਼ਰ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਗਰਮ ਸਾਬਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ। ਫਲੂ ਦੇ ਵਿਸ਼ਾਣੂ ਠੋਸ ਸਤ੍ਹਾਵਾਂ 'ਤੇ 24 ਘੰਟੇ ਤਕ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਲਾਭਦਾਇਕ ਸਲਾਹ

ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਤਣਾਅਪੂਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕੁੱਝ ਸੁਝਾਅ ਹਨ ਜੋ ਇਸਨੂੰ ਕੁੱਝ ਆਸਾਨ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

- ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਸਥਾਪਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ। ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਪਰਿਵਾਰ ਦਿਆਂ ਸਾਰਿਆਂ ਮੈਂਬਰਾਂ ਅਤੇ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਲਈ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 2 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਕਰੋ।
- ਹਰ ਇੱਕ ਲਈ ਉਚਿਤ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਮੌਜੂਦ ਰੱਖੋ।
- ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਚਾਲੂ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਅਤੇ ਬੁਖਾਰ ਘਟਾਉਣ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਐਸੀਟਾਮਿਨੋਫੇਨ ਮੌਜੂਦ ਹੈ।
- ਭਰਪੂਰ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਟਿਸੂ, ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਅਤੇ ਸਫ਼ਾਈ ਸਪਲਾਈ ਉਪਲਬਧ ਰੱਖੋ।
- ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੁੱਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੱਕ ਲਈ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਨਿਰਧਾਰਤ ਦਵਾਈਆਂ ਮੌਜੂਦ ਰਹਿਣ। ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਕੰਮ, ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਰਗੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਤੋਂ ਹੀ ਕੰਮ ਜਾਂ ਪੜ੍ਹਾਈ ਵਰਗੀਆਂ ਆਪਣੀਆਂ ਸਧਾਰਣ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਨੀਆਂ ਪੈ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਇਹ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੇਸਤਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਕਿੰਝ ਰਹੋਗੇ।
- ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਇੱਕ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਵਸੀਲਾ ਮੌਜੂਦ ਰੱਖੋ। ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਾਉਣ ਲਈ ਆਸਾਨ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਇਸ ਗੱਲ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਕਿ ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਿੰਝ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਉਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦਿਆਂ ਹੋਰਾਂ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਵੱਖ ਕਰ ਸਕੋਗੇ?

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।

