

ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਬਿਮਾਰੀ (COVID-19) [Coronavirus Disease (COVID-19)]

ਦੇਖਭਾਲ ਦੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ

(Care instructions)

ਸੰਖੇਪ ਜਾਣਕਾਰੀ (Overview)

ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਬਿਮਾਰੀ (COVID-19) ਇੱਕ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। COVID-19 ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੱਛਣ ਫਲੂ (ਇੰਫਲੂਐਂਜ਼ਾ) ਜਾਂ ਹੋਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਜੋ ਫੇਫੜਿਆਂ ਅਤੇ ਸਾਹ ਮਾਰਗਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ (ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਾਂਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। COVID-19 ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਬੁਖਾਰ
- ਖੰਘ
- ਸਾਹ ਦੀ ਘਾਟ
- ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ
- ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਖਰਾਸ਼
- ਵਗਦਾ ਨੱਕ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਾਲਗ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਲੱਛਣ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 10 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਚਲੇ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੇ ਆਪਣੇ ਆਪਨੂੰ ਆਪਣੇ-ਇਕਾਤ ਕਰ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਵੀ ਲੰਮਾ ਹੈ।

ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਅਤੇ ਕੋਈ ਵੀ 18 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦਾ ਹਾਈ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹ ਰਿਹਾ, ਸਕੂਲ, ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ, ਜਾਂ ਹੋਰ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਿਹਲਾਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਚੈਕਿਲਸਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿੱਚ ਲੱਛਣ ਹਨ, ਚੈਕਿਲਸਟ ਦੇ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਟੈਸਟ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ ahs.ca/results ਤੇ ਦਿੱਤੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

ਹੋਰ ਲੱਛਣ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਬੰਦ ਨੱਕ
- ਕੁਝ ਨਿਗਲਣ ਸਮੇਂ ਦਰਦ ਹੋਣਾ
- ਸਿਰਦਰਦ
- ਠੰਡ ਲੱਗਣਾ
- ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਜਾਂ ਜੋੜਾਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ
- ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਨਾਸਾਜ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਥੱਕੇ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਊਰਜਾ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀ
- ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਗੜਬੜ (ਮਤਲੀ) ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣੀ, ਉਲਟੀਆਂ ਕਰਨਾ, ਦਸਤ (ਪਾਣੀ ਦੀ ਟੱਟੀ), ਜਾਂ ਭੁੱਖ ਨਹੀਂ ਲੱਗਣਾ
- ਰੀਧ ਜਾਂ ਸਵਾਦ ਨਾ ਆਉਣਾ
- ਗੁਲਾਬੀ ਅੱਖ (ਅੱਖਾਂ ਆਉਣਾ)



ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਲੱਛਣ ਹਨ, ਤਾਂ ਘਰ ਰਹੋ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਸੰਪਰਕ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਰੱਖੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਦੂਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ।

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ (ਲਗਭਗ 80%) ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ ਹਲਕੇ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਪਰ ਜੇ ਲੋਕ ਬਹੁਤ ਬਿਮਾਰ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਗੰਭੀਰ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, COVID-19 ਨਮੂਨੀਆ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਬਿਨਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਲਏ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਮੌਤ ਦਾ ਕਾਰਨ ਵੀ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ? (How does it spread?)

ਇਹ ਵਾਇਰਸ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਖੰਘ ਅਤੇ ਨਿੱਛ ਦੀਆਂ ਬੂੰਦਾਂ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਨਾਲ ਵੀ ਫੈਲ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇਹ ਵਾਇਰਸ ਮੌਜੂਦ ਹੋਵੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੂਹੇ ਦੀ ਕੁੰਡੀ ਜਾਂ ਟੇਬਲ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਨਾਲ।

ਇਸਦੀ ਤਸ਼ਖੀਸ ਕਿਵੇਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ? (How is it diagnosed?)

ਵਾਇਰਸ ਦੀ ਤਸ਼ਖੀਸ ਇੱਕ ਟੈਸਟ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਨੱਕ ਜਾਂ ਗਲੇ ਵਿੱਚੋਂ ਤਰਲ ਦੇ ਡੂੰਬੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕਈ ਵਾਰ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਸਪਟਮ (ਬਲਗਮ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਹੋਰ ਟੈਸਟ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਲਹੂ ਦੇ ਟੈਸਟ ਅਤੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਕਮਪਯੂਟਿਡ ਟੋਮੋਗ੍ਰਾਫੀ (ਸੀਟੀ) ਸਕੈਨ। ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਟੈਸਟ ਨਹੀਂ ਹੋ ਪਾ ਰਿਹਾ, ਤਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਅਤੇ ਇਤਿਹਾਸ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ ਦੱਸਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਵਾਇਰਸ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ COVID-19 ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਇਸਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ, ਤਾਂ [COVID-19 ਸਵੈ-ਮਲਾਂਕਣ](#) ਕਰੋ।

ਕੀ COVID-19 ਲਈ ਕੋਈ ਦਵਾਈ ਹੈ? (Is there medicine for COVID-19?)

ਵਾਇਰਸ ਨਾਲ ਲੜਨ ਲਈ ਕੋਈ ਦਵਾਈ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਹਲਕੇ ਲੱਛਣ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਆਪਣੀ [ਦੇਖਭਾਲ](#) ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਬੁਖਾਰ ਜਾਂ ਦਰਦ ਲਈ ਐਸੀਟਾਮਿਨੋਫਿਨ (ਟਾਈਲਨੋਲ) ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਯਕੀਨੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਵਧੇਰੇ ਗੰਭੀਰ ਮਾਮਲਿਆਂ ਲਈ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਇਲਾਜ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਆਕਸੀਜਨ ਅਤੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ।

ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਮੈਨੂੰ COVID-19 ਜਾਂ COVID-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਹੋਣ। (What should I do if I have COVID-19 or have symptoms of COVID-19?)

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ COVID-19 ਨਾਲ ਤਸ਼ਖੀਸ ਹੋਈ ਹੈ ਜਾਂ COVID-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 10 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਚਲੇ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੇ (ਜੇ ਵੀ ਲੰਮਾ ਹੈ) ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਵੈ-ਏਕਾਂਤ ਕਰ ਲੈਣਾ **ਚਾਹੀਦਾ** ਹੈ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਕੇ ਹੋਰਾਂ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ। ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ www.alberta.ca/isolation.aspx ਤੇ ਜਾਓ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ COVID-19 ਲਈ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਇਹ ਜਾਣਨ ਲਈ [COVID-19 ਸਵੈ-ਮਲਾਂਕਣ](#) ਕਰੋ।

ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਤੇਹਾਨੂੰ ਲੱਛਣ ਹੋ ਜਾਣ **Health Link** ਨੂੰ **811** ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਸਹੂਲਤ ਲਈ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਘਰ ਤੋਂ ਕਾਲ ਕਰ ਕੇ ਜਾਓ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਦਫ਼ਤਰ ਜਾਂ ਵਾਕ-ਇਨ ਕਲੀਨਿਕ।

911 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਗੰਭੀਰ ਤੌਰ ਤੇ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਨੂੰ COVID-19 ਹੈ।

ਫਾਲੋ-ਅਪ ਦੇਖਭਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦਾ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਆਪਣੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਨੂੰ ਨਿਸ਼ਚਤ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ Health Link ਨੂੰ 811 ਤੇ

ਕੱਲ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਨੂੰ ਜਾਣਨਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਲਈ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਰੱਖਣਾ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਵਿਚਾਰ ਹੈ।

ਮੈਂ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿੱਥੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ? (Where can I learn more?)

ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਰੋਤਾਂ ਤੋਂ COVID-19 ਬਾਰੇ ਨਵੀਨਤਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- [Alberta Health](#)
- [Alberta Health Services](#)
- [Government of Canada](#)

ਮੈਨੂੰ COVID-19 ਨਾਲ ਤਸ਼ਖੀਸ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਵੈ-ਇਕਾਂਤ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਰਿਹਾ ਹਾਂ ਕਿਉਂਕਿ ਸ਼ਾਇਦ ਮੈਨੂੰ COVID-19 ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ? (I have been diagnosed with COVID-19 or am self-isolating because I might have COVID-19. How can I care for myself at home?)

- ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹੋ। ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਬਿਲਕੁਲ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲਓ ਜਿਵੇਂ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਦਵਾਈ ਨਾਲ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ Health Link ਨੂੰ 811 ਤੇ ਕੱਲ ਕਰੋ।
- ਘਰ ਰਹੋ। ਸਕੂਲ, ਕੰਮ ਜਾਂ ਜਨਤਕ ਥਾਵਾਂ ਤੇ ਨਾ ਜਾਓ। ਜਨਤਕ ਆਵਾਜਾਈ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ (ਜਿਵੇਂ ਬੱਸ ਜਾਂ ਰੇਲ)। ਆਪਣੇ ਘਰ ਤੋਂ ਸਿਰਫ ਤਾਂ ਹੀ ਨਿਕਲੋ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਕਟਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲੈਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ। ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਦਫ਼ਤਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਘਰ ਤੋਂ ਕੱਲ ਕਰੋ। ਉਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੀ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਦੇਖਭਾਲ ਜਾਂ ਵਰਚੁਅਲ ਕੇਅਰ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇੱਕ ਫੋਨ ਕੱਲ ਜਾਂ ਵੀਡੀਓ ਕੱਲ) ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਵਧੀਆ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਨਹੀਂ ਹੈ, [AlbertaFindADoctor.ca](#) ਤੇ ਜਾਓ।
- ਫੇਸ ਮਾਸਕ ਪਾਓ ਜੇ ਤੇਹਾਨੂੰ COVID-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਸਕਦੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਖਾਂਸੀ ਜਾਂ ਛਿੱਕ ਮਾਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣਾ ਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਸੀਮਤ ਕਰੋ। ਕੇਵਲ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇੱਕ ਵੱਖਰੇ ਬੈਡਰੂਮ ਵਿੱਚ ਰਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਵੱਖਰੇ ਵਾਸਰੂਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਖਾਂਸੀ ਜਾਂ ਛਿੱਕ ਆਉਣ ਤੇ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਨੱਕ ਨੂੰ ਟਿਸ਼ੂ ਨਾਲ ਢਕੋ। ਇਸ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਕੂੜੇ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟ ਦਿਓ।
- ਅਕਸਰ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਖੰਘ ਜਾਂ ਛਿੱਕ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ। ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 20 ਸਕਿੰਟ ਲਈ ਰਗੜੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਉਸ ਸਮੇਂ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਲਕੋਹਲ-ਅਧਾਰਤ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਨਿੱਜੀ ਘਰੇਲੂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਨਾ ਕਰੋ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਬਿਸਤਰਾ, ਤੌਲੀਏ, ਪਿਆਲੇ, ਖਾਣ ਦੇ ਬਰਤਨ ਅਤੇ ਇਲੈਕਟ੍ਰਾਨਿਕ ਉਪਕਰਣ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਟੈਬਲੇਟ ਅਤੇ ਫੋਨ) ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।
- ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਆਪਣੇ ਘਰ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂ ਮੁਕਤ ਕਰੋ। ਘਰੇਲੂ ਕਲੀਨਰ ਅਤੇ ਕੀਟਾਣੂਨਾਸ਼ਕ ਪੋਚਿਆਂ ਜਾਂ ਸਪਰੇਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਫੜਦੇ ਹੋ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਬੁਹਿਆਂ ਦੇ ਹੈਂਡਲ, ਰਿਮੋਟ ਕੰਟਰੋਲ, ਫੋਨ, ਅਤੇ ਫਰਿੱਜ ਅਤੇ ਮਾਈਕ੍ਰੋਵੇਵ ਦੇ ਹੈਂਡਲ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਅਤੇ ਕਾਊਂਟਰ ਦੇ ਉੱਪਰੀ ਹਿੱਸਿਆਂ, ਮੇਜ਼ ਦੇ ਉੱਪਰੀ ਹਿੱਸਿਆਂ, ਨਹਾਉਣ-ਧੋਣ ਦੇ ਕਮਰਿਆਂ, ਅਤੇ ਕੰਪਿਊਟਰ ਕੀਬੋਰਡਾਂ ਨੂੰ ਨਾ ਭੁੱਲੋ।
- ਸਲਾਹ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਦੋਂ ਇਕਾਂਤ ਨੂੰ ਛੱਡਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋਵੇ ਬਾਰੇ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਨਿਸ਼ਚਤ ਨਹੀਂ ਹੋ, Health Link ਨੂੰ 811 ਤੇ ਕੱਲ ਕਰੋ।

ਮੈਨੂੰ ਮਦਦ ਲਈ ਕਦੋਂ ਕਾਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ? (When should I call for help?)

ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ ਤਾਂ **911** ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ COVID-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ।

ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜੇਕਰ:

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਕਾਫੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ ਜਾਂ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਰੰਭੀਰ ਦਰਦ ਹੈ।
- ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਉਲਝਣ ਵਿੱਚ ਹੋ ਜਾਂ ਸਪਸ਼ਟ ਤੌਰ ਤੇ ਸੋਚ ਨਹੀਂ ਪਾ ਰਹੇ।
- ਤੁਸੀਂ ਬੇਹੋਸ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ (ਹੋਸ਼ ਗੁਆ ਦਿੰਦੇ ਹੋ)।

ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ Health Link ਨੂੰ 811 ਤੇ ਹੁਣੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਤੁਰੰਤ ਡਾਕਟਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰੋ ਜੇ:

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਨਵੀਂ ਜਾਂ ਭਿਆਨਕ ਤਕਲੀਫ਼ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਵਿਗੜ ਰਹੇ ਹਨ।
- ਤੁਸੀਂ ਬਿਹਤਰ ਹੋਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਤੁਸੀਂ ਬਦਤਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ:
 - ਬਹੁਤ ਮੂੰਹ ਸੁੱਕਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ
 - ਸਿਰਫ਼ ਥੋੜਾ ਜਿਹਾ ਪਿਸ਼ਾਬ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ
 - ਤੁਸੀਂ ਸਰ ਵਿੱਚ ਹਲਕਾਪਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ

ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਲੱਛਣ ਹਨ ਜਾਂ ਨਹੀਂ, ਜਾਣ ਤੋਂ **ਪਹਿਲਾਂ** ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਦਫਤਰ ਨੂੰ ਕਾਲ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਹਨ, ਤਾਂ ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਫੇਸ ਮਾਸਕ ਪਾਇਆ ਹੋਇਆ ਹੈ।

ਨਰਸ ਦੀ 24/7 ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਦੀ ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ **Health Link ਨੂੰ 811** ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਮੌਜੂਦਾ: ਨਵੰਬਰ 2, 2020 ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ

ਲੇਖਕ: Healthwise ਤੋਂ ਅਨੁਕੂਲਿਤ

ਇਹ ਸਮੱਗਰੀ ਸਿਰਫ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ, ਹਿਦਾਇਤਾਂ, ਜਾਂ ਇਲਾਜ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।