# ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਬਿਮਾਰੀ (COVID-19): ਦੇਖਭਾਲ ਹਿਦਾਇਤਾਂ
**Coronavirus disease (COVID-19): Care instructions**

## ਸੰਖੇਪ ਜਾਣਕਾਰੀ
**(Overview)**

ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਬਿਮਾਰੀ (COVID-19) ਇੱਕ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। COVID-19 ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੱਛਣ ਫਲੂ (ਇੰਫਲੁਐਂਜ਼ਾ) 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 ਇੱਕ ਬਾਲਗ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੁਦ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਖ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰ ਲੈਣਾ **ਚਾਹੀਦਾ** ਹੈ। ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਅਤੇ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਲੋੜਾਂ ਤੇ 'ਤੇ ਜਾਓ | Alberta.ca।
ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਅਤੇ ਕੋਈ ਵੀ 18 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦਾ ਹਾਈ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹ ਰਹੇ ਕਿਸੇ ਲਈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਕੂਲ, ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ, ਜਾਂ ਹੋਰ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਚੈੱਕਲਿਸਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿੱਚ ਲੱਛਣ ਹਨ, ਤਾਂ ਚੈੱਕਲਿਸਟ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

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

ਹੋਰ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਬੰਦ ਨੱਕ
- ਕੁਝ ਨਿਗਲਣ ਸਮੇਂ ਦਰਦ ਹੋਣਾ
- ਸਿਰਦਰਦ
- ਠੰਡ ਲੱਗਣਾ
- ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਜਾਂ ਜੋੜਾਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ
- ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਬਿਮਾਰ 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
- ਗੰਧ ਜਾਂ ਸਵਾਦ ਨਾ ਆਉਣਾ
- ਗੁਲਾਬੀ ਅੱਖ (ਅੱਖਾਂ ਆਉਣਾ)

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

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ (ਲਗਭਗ 80%) ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ ਹਲਕੇ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਪਰ ਜੋ 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 ਕਵੇਂ 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 ਚੀਜ 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 ਕਵੇਂ ਹੰਚੇ ਹੈ?

**(How is it diagnosed?)**

ਵਾਇਰਸ ਦੀ ਤਸ਼ਖ਼ੀਸ ਇਕ ਟੈਸਟ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਨੱਕ ਜਾਂ ਗਲੇ ਵਿੱਚੋਂ ਤਰਲ ਦੇ ਫ਼ੰਬੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਹੋਰ ਟੈਸਟ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਲਹੂ ਦੇ ਟੈਸਟ ਅਤੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦਾ ਕਮਪਯੂਟਿਡ ਟੋਮੋਗ੍ਰਾਫੀ (CT) ਸਕੈਨ। ਪਰ ਫੇਰ ਵੀ ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਟੈਸਟ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਅਤੇ ਇਤਿਹਾਸ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ ਦੱਸਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਵਾਇਰਸ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ COVID-19 ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਇਸਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ, ਤਾਂ COVID-19 ਸਵੈ-ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰੋ।

## ਕੀ COVID-19 ਲਈ ਕੋਈ ਦਵਾਈ ਹੈ?

**(Is there medicine for COVID-19?)**

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਹਲਕੇ ਲੱਛਣ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਬੁਖਾਰ ਜਾਂ ਦਰਦ ਲਈ ਐਸਿਟਾਮਿਨੋਫ਼ਿਨ (ਟਾਈਲੇਨੋਲ) ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਯਕੀਨੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨਾਲ ਜਾਂਚ ਕਰੋ।

Alberta ਵਿੱਚ, COVID-19 ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਪੈਕਸਲੋਵਿਡ ਅਤੇ ਰੇਮਡੇਸੀਵਿਰ 2 ਦਵਾਈਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਇਲਾਜ ਹਲਕੇ ਤੋਂ ਦਰਮਿਆਨੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਹਨ ਜੋ ਹਸਪਤਾਲ (ਬਾਹਰਲੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ) ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਪੈਕਸਲੋਵਿਡ ਨੂੰ ਲੱਛਣ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਦੇ 5 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਲਿੱਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪੈਕਸਲੋਵਿਡ ਨੂੰ ਲੱਛਣ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਦੇ 7 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਲਿੱਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ ਅਤੇ ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਕਿ ਪੈਕਸਲੋਵਿਡ ਜਾਂ ਰੇਮਡੇਸੀਵਿਰ ਇਲਾਜ ਲਈ ਕੌਣ ਯੋਗ ਹੈ, COVID-19 ਲਈ ਬਾਹਰੀ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ 'ਤੇ ਜਾਓ | Alberta Health Services।

ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਭਰਤੀ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੰਭੀਰ ਲੱਛਣਾਂ ਵਾਲੇ COVID-19 ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਕਸੀਜਨ, ਸਟੇਰੋਇਡ, ਅਤੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਜਿਹੇ ਇਲਾਜ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

## ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਮੈਨੂੰ COVID-19 ਜਾਂCOVID-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਹੋ ਦੇਹਨ?

(What should I do if I have COVID-19 or have symptoms of COVID-19?)

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ COVID-19 ਹੋਣ ਦੀ ਤਸ਼ਖ਼ੀਸ਼ ਹੋਈ ਹੈ ਜਾਂ ਫੇਰ COVID-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ **ਖ ਦ**ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਖ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਅਤੇ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਲੋੜਾਂ 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ COVID-19 ਲਈ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਇਹ ਜਾਣਨ ਲਈ COVID-19 ਸਵੈ-ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰੋ।

ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਤੁਹਾਨੂੰ 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 ਤੁਹਾਨੂੰ COVID-19 ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

**ਫੋਲੋ-ਅਪ ਦੇਖਭਾਲ ਤਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਸਰੱਖਆ ਦਾ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪਰਣ ਕੱਸਾ ਹੈ**। ਆਪਣੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਨੂੰ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ Health Link ਨੂੰ 811 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਨੂੰ ਜਾਣਨਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਲਈ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਰੱਖਣਾ ਵੀ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਵਿਚਾਰ ਹੈ।

## ਮੈਂ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਕੋਂ ਪਰਸਤ 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 ਹੋਣ ਦੀ ਤਸ਼ਖੀਸ ਹੋਈ ਹੈ ਜਾਂਮੈਂ ਖ ਦਨੂੰ ਦਕਜਆਂਤੋਂ ਵੱਖ ਕਰ ਕਰਰਗਹਾਂ ਕਕਉਂਕਕ ਸ਼ਾਇਦ ਮੈਨੂੰ COVID-19 ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਘਰ ਕਵੱਚ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਕਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

(I have been diagnosed with COVID-19 or am 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 ਕੱਾਲ 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 ਕਾੱਲ ਕਰੋ। ਉਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੀ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਦੇਖਭਾਲ ਜਾਂ ਵਰਚੁਅਲ ਦੇਖਭਾਲ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇੱਕ ਫੋਨ ਕਾਲ ਜਾਂ ਵੀਡੀਓ ਕਾਲ) ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ AlbertaFindADoctor.ca 'ਤੇ ਜਾਓ।
- ਫੇਸ ਮਾਸਕ ਪਾਓ ਜੇ ਤੋਹਾਨੂੰ 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 ਹੁੰਦੇ 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 ਵਾਸ਼ਰੂਮ 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 ਬੂਹਿਆਂ 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 ਸਾਫ ਕਰਨਾ ਨਾ ਭੁੱਲੋ।
- ਸਲਾਹ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਦੋਂ ਇਕਾਂਤ ਨੂੰ ਛੱਡਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋਵੇ ਬਾਰੇ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਨਿਸ਼ਚਤ ਨਹੀਂ ਹੋ, Health Link ਨੂੰ 811 ਤੇ ਕਾੱਲ ਕਰੋ।

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

ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ 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 ਕਾੱਲ ਕਰੋ ਜੇਕਰ:

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

**ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂHealth Link ਨੂੰ 811 'ਤੇ** ਹੁਣੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਤੁਰੰਤ ਡਾਕਟਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਓ ਜੇ:

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਵੀਂ ਜਾਂ ਬਦਤਰ ਹੋ ਰਹੀ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਤਕਲੀਫ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਵਿਗੜ ਰਹੇ ਹਨ।
- ਤੁਸੀਂ ਬਿਹਤਰ ਹੋਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਫਿਰ ਸਥਿਤੀ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦੀ ਹੋ
- ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ ਬਹੁਤ ਵੱਧ ਗਈ ਹੈ। ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ ਹੋਣ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:
    - ਮੂੰਹ ਬਹੁਤ ਸੁੱਕਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ
    - ਸਿਰਫ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਪਿਸ਼ਾਬ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ
    - ਬਹੁਤ ਸਿਰ ਚਕਰਾਉਣਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ

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

## ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਬਿਮਾਰੀ (COVID-19) ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ: ਦੇਖਭਾਲ ਹਦਾਇਤਾਂ

**(Related to Coronavirus Disease (COVID-19): Care Instructions)**

- COVID-19: Alberta Health Services
- Alberta ਵਾਸੀਆਂ ਲਈ COVID-19 ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ: Alberta Health
- COVID-19 ਸਵੈ-ਮੁਲਾਂਕਣ

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

**ਆਖਰੀ ਵਾਰ ਸਮੀਖਿਆ ਕੀਤੀ:** 1 ਫਰਵਰੀ, 2023
**ਲੇਖਕ:** Healthwise ਤੋਂ ਅਨੁਕੂਲਿਤ

ਇਹ ਸਮੱਗਰੀ ਕਿਸੇ ਮਾਹਰ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਾ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਮੱਗਰੀ ਸਿਰਫ ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ "ਜਿਵੇਂ ਹੈ," "ਜਿੱਥੇ ਹੈ" ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਸਟੀਕਤਾ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਨ ਲਈ ਢੁਕਵੇਂ ਯਤਨ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸਨ, ਤਾਂ ਵੀ Alberta Health Services ਅਜਿਹੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਉਦੇਸ਼ ਲਈ ਸਟੀਕਤਾ, ਭਰੋਸੇਯੋਗਤਾ, ਮੁਕੰਮਲਤਾ, ਲਾਗੂ ਹੋਣ ਯੋਗਤਾ ਜਾਂ ਅਨੁਕੂਲਤਾ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਕੋਈ ਪੇਸ਼ਕਾਰੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ ਜਾਂ ਵਰੰਟੀ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੀ, ਨਾ ਹੀ ਕੋਈ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਕੋਈ ਸੰਕੇਤ ਦਿੰਦੀ ਜਾਂ ਵਿਧਾਨ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ। Alberta Health Services ਸਪਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖੰਡਣ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਇਹਨਾਂ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਅਤੇ ਅਜਿਹੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਕੋਈ ਵੀ ਦਾਅਵਿਆਂ, ਕਾਰਵਾਈਆਂ, ਮੰਗਾਂ ਜਾਂ ਮੁਕੱਦਮਿਆਂ ਲਈ ਬਿਲਕੁਲ ਵੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਨਹੀਂ ਹੈ।