

ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਬਿਮਾਰੀ (COVID-19)

Coronavirus disease (COVID-19)

ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਪਰਬੰਧਨ ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਏ

(How to manage symptoms)

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ COVID-19 ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸ਼ਾਇਦ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਲਗਭਗ 10 ਤੋਂ 14 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ (ਲਗਭਗ 80%) ਬਿਨਾਂ ਖਾਸ ਇਲਾਜ COVID-19 ਤੋਂ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਪਰ COVID-19 ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਵੀ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਬਜ਼ੁਰਗ ਬਾਲਗ ਅਤੇ ਹੋਰ ਡਾਕਟਰੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਅਤੇ ਨਮੂਨੀਆ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

COVID-19 ਦੇ ਗੰਭੀਰ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮੌਤ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

COVID-19 ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੱਛਣ ਫਲੂ (ਇੰਫਲੂਐਂਜ਼ਾ) ਜਾਂ ਹੋਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਜੋ ਫੇਫੜਿਆਂ ਅਤੇ ਸਾਹ ਮਾਰਗਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ (ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਾਂਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਬੁਖਾਰ
- ਖੰਘ
- ਸਾਹ ਦੀ ਘਾਟ
- ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ
- ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਖਰਾਸ਼
- ਵਗਦਾ ਨੱਕ
- ਗੰਧ ਜਾਂ ਸਵਾਦ ਨਾ ਆਉਣਾ



ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 18 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੁਦ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਖ ਕਰ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ [ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਅਤੇ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਲੋੜਾਂ | Alberta.ca](#) 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ 18 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਹਾਈ ਸਕੂਲ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ [ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸਕੀਨਿੰਗ ਚੈਕਲਿਸਟ](#) ਤੇ ਸਵੈ-ਏਕਾਂਤ 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 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 ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਲੱਛਣ ਹਨ, ਤਾਂ ਘਰ ਰਹੋ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਸੰਪਰਕ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਰੱਖੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਦੂਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ COVID-19 ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਇਹ ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਘਰ ਰਹੇ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਰਾਮ ਕਰੋ। ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗਾ। ਵਾਧੂ ਆਰਾਮ ਕਰਨਾ ਤੇਹਾਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਬੁਖਾਰ ਦੌਰਾਨ ਗੁਆਏ ਤਰਲ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਕਰਨ ਕਾਫ਼ੀ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਓ। ਤਰਲ ਖਾਰਸ਼ ਵਾਲੇ ਗਲੇ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਨੱਕ ਦੀ ਬਲਗਮ ਨੂੰ ਪਤਲਾ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਪਾਣੀ, ਸੂਪ, ਫਲਾਂ ਦਾ ਜੂਸ, ਅਤੇ ਨਿੰਬੂ ਵਾਲੀ ਗਰਮ ਚਾਹ, ਇਹ ਸਾਰੇ ਚੰਗੇ ਵਿਕਲਪ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਨੂੰ ਹਲਕਾ ਪੀਲਾ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਓ।
- ਭਰੀ ਹੋਈ ਨੱਕ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ, ਗਰਮ ਸ਼ਾਵਰ ਜਾਂ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਭਰੇ ਸਿੰਕ ਤੋਂ ਨਮੀ ਵਾਲੀ ਹਵਾ ਵਾਲਾ ਸਾਹ ਲਓ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਨੱਕ ਅਤੇ ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਚਮੜੀ ਵਗਦੇ ਨੱਕ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਸਦਕਾ ਸੁੱਜ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਖੇਤਰ ਤੇ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਪੈਟਰੋਲੀਅਮ ਜੈਲੀ ਲਾਓ। ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ।
- ਜੇ ਖੰਘ ਕਾਰਣ ਤੁਸੀਂ ਰਾਤ ਨੂੰ ਸੌ ਨਹੀਂ ਪਾਉਂਦੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਇੱਕ ਵਾਧੂ ਸਿਰਹਾਣੇ ਨਾਲ ਉੱਚਾ ਕਰ ਲਓ।
- ਸਰੀਰ ਦੇ ਦਰਦ ਅਤੇ ਸਿਰ ਦਰਦ ਜਾਂ ਬੁਖਾਰ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਐਸੀਟਾਮਿਨੋਫਿਨ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਟਾਈਲਨੋਲ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਪੈਕੇਜ ਤੇ ਦਿੱਤੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਦਿਸ਼ਾਵਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ। ਖੰਘ ਅਤੇ ਜੁਕਾਮ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਾ ਹੋਣ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ।
- ਤੰਬਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਨਾ ਕਰੋ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਸਿਗਰੇਟ ਨਾ ਪੀਓ। ਇਹ ਸਲਾਹ ਹਰ ਸਮੇਂ ਲਈ ਹੀ ਚੰਗੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਓਦੋਂ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਜੇ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ COVID-19।

- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁੱਕੀ, ਹੈਕਿੰਗ ਖਾਂਸੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਖੰਘ ਦੇ ਪਰਛ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਖਾਂਸੀ ਦੀ ਦਵਾਈ (ਖੰਘ ਨੂੰ ਦਬਾਉਣ ਵਾਲੀ) ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੇ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਿਹੜੀ ਸਹੀ ਹੈ। 6 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਖੰਘ ਦੀ ਦਵਾਈ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ।
- ਗਲੇ ਦੇ ਦਰਦ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ, ਗਲਾ ਠੀਕ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਗੋਲੀ ਜਾਂ ਸਾਦੀ, ਸਖਤ ਕੈਂਡੀ ਨੂੰ ਚੁਸੋ। 6 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਨਾ ਦਿਓ।
- ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ ਨਾ ਲਓ। ਉਹ COVID-19 ਜਾਂ ਫਲੂ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਅਤੇ ਨੱਕ ਦੀ ਨਿਕਾਸੀ ਨੂੰ ਸੰਘਣਾ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਜੇ ਬੁਖਾਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੇਚੈਨ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਬੁਖਾਰ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਕੋਸੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਟਕੋਰ ਕਰੋ। ਠੰਡੇ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਬਰਫ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ। ਬੁਖਾਰ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਦੂਰ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗਾ, ਪਰ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਭਰੀ ਹੋਈ ਨੱਕ ਲਈ, ਸੁੱਕੇ ਬਲਗਮ ਨੂੰ ਕੱਢਣ ਲਈ ਨਮਕ ਦੇ ਪਾਣੀ (ਸਲਾਈਨ) ਦੇ ਤੁਪਕੇ ਨੱਕ ਵਿੱਚ ਪਾਓ।
- ਕੋਈ ਵੀ ਨਿਰਧਾਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣ ਲਈ ਸਹੀ ਦਿਸ਼ਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

ਘਰ ਵਿੱਚ COVID-19 ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਆਪਣੀ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਏ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖੋ। [COVID-19 ਘਰੇ Covid-19 ਦੇ ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਏ | Alberta Health Services](#) ਦੇਖੋ।

COVID-19 ਦੇ ਪੂਰਨ ਸਰੋਤ [AHS.ca/covid](https://www.alberta.ca/ahs-ca/covid) 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਕਦੋਂ ਲੈਣੀ ਹੈ

(When to get medical advice)

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਨੂੰ COVID-19 ਹੈ, ਤਾਂ [COVID-19 ਸਵੈ-ਮੁਲਾਂਕਣ](#) ਪੂਰਾ ਕਰੋ। ਇਹ ਆਨਲਾਈਨ ਮੁਲਾਂਕਣ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ COVID-19 ਦੇ ਟੈਸਟ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ।

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। ਉਲਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਨੂੰ COVID-19 ਹੈ।

ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, **911** ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜੇ:

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਕਾਫੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ ਜਾਂ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਗੰਭੀਰ 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 ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਤੁਰੰਤ ਡਾਕਟਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਓ, ਜੇ:
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਵੀਂ ਜਾਂ ਬਦਤਰ ਹੋ ਰਹੀ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਤਕਲੀਫ਼ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਵਿਗੜ ਰਹੇ ਹਨ।
- ਤੁਸੀਂ ਬਿਹਤਰ ਹੋਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਬਦਤਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ:
 - ਮੂੰਹ ਬਹੁਤ ਸੁੱਕਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ
 - ਸਿਰਫ਼ ਥੋੜਾ ਜਿਹਾ ਪਿਸ਼ਾਬ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ
 - ਸਿਰ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਹਲਕੇਪਨ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੋਣਾ

ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ

(Related to How to manage your symptoms)

- [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 811 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਪਿਛਲੀ ਵਾਰ ਸਮੀਖਿਆ ਕੀਤੀ ਗਈ: 19 ਜੁਲਾਈ 2022

ਲੇਖਕ: Healthwise ਤੋਂ ਅਨੁਕੂਲਿਤ

ਇਹ ਸਮੱਗਰੀ ਕਿਸੇ ਮਾਹਰ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਾ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਮੱਗਰੀ ਸਿਰਫ਼ 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 ਵੱਡੀ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੀ, ਨਾ ਹੀ ਕੋਈ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਕੋਈ ਸੰਬੰਧ ਦਿੰਦੀ ਜਾਂ ਵਿਧਾਨ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ। Alberta Health Services ਸਪਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖੁੰਝ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਇਹਨਾਂ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਅਤੇ ਅਜਿਹੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਸਾਰੇ ਦਾਅਵਿਆਂ, ਕਾਰਵਾਈਆਂ, ਮੰਗਾਂ ਜਾਂ ਮੁਕੱਦਮਿਆਂ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਬਿਮਾਰੀ (COVID-19) ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਏ

Coronavirus disease (COVID-19) - How to manage symptoms