

# ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਬਿਮਾਰੀ (COVID-19) (Coronavirus Disease (COVID-19))

## ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ 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 ਨਮੁਨੀਆ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। COVID-19 ਦੇ ਗੰਭੀਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਮੌਤ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੁੰਦਾ 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। ਇਨ੍ਹਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

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

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਲੱਛਣ ਹਨ, ਅਤੇ 18 ਸਾਲ ਜਾਂ ਵੱਧ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 10 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਚਲੇ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਵੈ-ਇਕਾਂਤ ਕਰ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਵੀ ਲੰਮਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ 18 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਹਾਈ ਸਕੂਲ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ [ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਚੈਕਲਿਸਟ](#) ਤੇ ਸਵੈ-ਇਕਾਂਤ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਟੈਸਟ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ [ahs.ca/results](https://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
- 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 ਰਹੋ 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 ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ।
- ਭਰੀ ਹੋਈ ਨੱਕ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ, ਗਰਮ ਸ਼ਾਵਰ ਜਾਂ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਭਰੇ ਸਿੱਕ 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।
- ਤਬੀਬ ਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦਿਓ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਸਿਗਰੇਟ ਨਾ ਪੀਓ। ਇਹ ਸਲਾਹ ਹਰ ਸਮੇਂ ਲਈ ਹੀ ਚੰਗੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਉਦੋਂ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਜੇ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ COVID-19।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁੱਕੀ, ਰੋਕੀਆਂ ਖਾਂਸੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਖੰਘ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ 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, ਸਖ਼ਤ ਕੈਂਡੀ ਨੂੰ ਚੂਸੋ। 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 ਬਰਫ਼ 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 ਦੇ ਪੂਰਨ ਸਰੋਤ [AHS.ca/covid](https://www.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।

ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਬਿਮਾਰੀ (COVID-19) ਦੀਆਂ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ  
(How to manage symptoms)

ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਤੋਹਾਨੂੰ ਲੱਛਣ ਹੋ ਜਾਣ **Health Link 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।

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 811** ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਤੁਰੰਤ ਡਾਕਟਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰੋ ਜੇ:

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਵੀਂ ਜਾਂ ਬਦਤਰ ਹੋ ਰਹੀ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਤਕਲੀਫ਼।
- ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਵਿਗੜ ਰਹੇ ਹਨ।
- ਤੁਸੀਂ ਬਿਹਤਰ ਹੋਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਬਦਤਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ:
  - ਬਹੁਤ ਮੂੰਹ ਸੁੱਕਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ
  - ਸਿਰਫ਼ ਥੋੜਾ ਜਿਹਾ ਪਿਸ਼ਾਬ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ
  - ਸਿਰ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਹਲਕੇਪਨ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੋਣਾ

**ਨਰਸ ਦੀ 24/7 ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਦੀ ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਹੈਲਥ ਲਿੰਕ (Health Link) 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।