

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦਾ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਕੋਵਿਡ-19 ਨਾਲ ਬਿਮਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਸਮੇਂ ਲਈ ਸਲਾਹ



ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਵੇਲੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਕੋਵਿਡ ਵਰਗੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਲੱਛਣ ਹਲਕੇ ਹੀ ਹੋਣ, ਤਾਂ ਵੀ ਉਸ ਸਮੇਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹੋ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਸੰਪਰਕ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ।

ਇਹ ਗੱਲ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਸੰਬੰਧੀ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਟੀ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦੇ ਰਹੋ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸਮੇਂ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਅਤੇ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਦੇ ਅਜਿਹੇ ਉਪਾਅ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ:

- › ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਹਾਲੇ ਵੀ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹੋ
- › ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫਿਟਿੰਗ ਵਾਲਾ ਰੈਸਪੀਰੇਟਰ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ N95 ਜਾਂ KN95) ਜਾਂ ਜਨਤਕ ਅੰਦਰੂਨੀ ਸੈਟਿੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣਾ
- › ਸਮੂਹਿਕ ਰਹਿਣ-ਸਹਿਣ ਦੀਆਂ ਸੈਟਿੰਗਾਂ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ, ਜਿੱਥੇ ਵਧੇਰੇ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੇ ਖਤਰੇ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ

ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਫੈਲਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨਾ

ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੇ ਗਏ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਉਪਾਅ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰ ਜਾਂ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

- › ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਅਥਾਰਟੀ ਦੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ
- › ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝੇ ਸਥਾਨਾਂ 'ਤੇ ਬਿਤਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ
- › ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਵਾਦਾਰ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ
- › ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੇ ਜਾਣ 'ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕੁਆਲਿਟੀ ਅਤੇ ਵਧੀਆ ਫਿਟਿੰਗ ਵਾਲਾ ਰੈਸਪੀਰੇਟਰ ਜਾਂ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ
- › ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਦੇ ਹੋਰ ਮੈਂਬਰਾਂ ਤੋਂ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਵਧਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ
- › ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰ ਛੂਹੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਤਹਾਂ ਅਤੇ ਵਸਤੂਆਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂ ਮੁਕਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

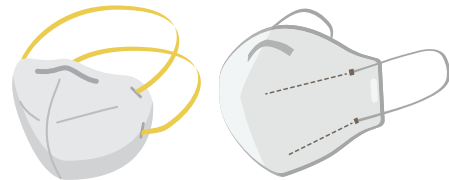
ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ

- › ਜੇਕਰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਉਪਲਬਧ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਅਜਿਹੇ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ, ਜੋ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 60% ਅਲਕੋਹਲ ਵਾਲਾ ਹੋਵੇ
- › ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨਾਲ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

ਇੱਕ ਰੈਸਪੀਰੇਟਰ ਪਹਿਣੇ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰ ਜਾਂ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਵਿੱਚ ਹੋ, ਤਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕੁਆਲਿਟੀ ਅਤੇ ਵਧੀਆ ਫਿਟਿੰਗ ਵਾਲੇ ਰੈਸਪੀਰੇਟਰ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ N95 ਜਾਂ KN95) ਜਾਂ ਉਪਲਬਧ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨੋ, ਜਦੋਂ:

- › ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਘਰ ਜਾਂ ਨਾਲ-ਰਹਿਣ ਦੀ ਸੈਟਿੰਗ ਛੱਡਣੀ ਪਵੇ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣ ਲਈ)
- › ਤੁਸੀਂ ਆਪ-ਖੁਦ ਜਾਂ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਸਥਾਨ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹੋ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇੱਕ ਹਾਲਵੇਅ ਜਾਂ ਰਸੋਈ)
- › ਤੁਸੀਂ ਸਾਂਝੇ ਬਾਹਰੀ ਸਥਾਨ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਾਲਕੋਨੀ ਜਾਂ ਵਿਹੜੇ) ਵਿੱਚ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਦੂਰੀ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ
- › ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ (ਜਾਂ ਤਾਂ ਸਿੱਧੀ ਸਰੀਰਕ ਦੇਖਭਾਲ ਜਾਂ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਗੱਲਬਾਤ)



ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸਨੂੰ ਪਹਿਨਣ ਦੌਰਾਨ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਰੈਸਪੀਰੇਟਰ ਜਾਂ ਮਾਸਕ ਨਾ ਪਹਿਨੋ।

ਤੁਹਾਡੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਘਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕੁਆਲਿਟੀ ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਫਿਟਿੰਗ ਵਾਲਾ ਰੈਸਪੀਰੇਟਰ ਜਾਂ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ:

- › ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ
- › ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸਾਂਝੇ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਹੋਵੇ



ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ:

- › ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ COVID-19 ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ
- › ਜੋ ਭੀੜ-ਭੜੱਕੇ ਵਾਲੇ ਮਾਹੌਲ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ

ਜੇਕਰ ਇਹਨਾਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ **ਰੈਸਪੀਰੇਟਰ** ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਫਿਟਿੰਗ ਵਾਲਾ **ਮੈਡੀਕਲ ਮਾਸਕ** ਪਹਿਨੋ। ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਫਿਟਿੰਗ ਵਾਲਾ ਨਾਨ-ਮੈਡੀਕਲ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨੋ।

ਬੱਚੇ

2 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਮਾਸਕ ਨਹੀਂ ਪਹਿਨਣੇ ਚਾਹੀਦੇ। 2 ਤੋਂ 5 ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚੇ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜੇਕਰ:

- › ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ
- › ਉਹ ਇਸਨੂੰ ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ
- › ਉਹ ਇਹ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਸਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਲਗਾਉਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਕਿਵੇਂ ਉਤਾਰਨਾ ਹੈ

5 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਬਾਲਗਾਂ ਵਾਂਗ ਹੀ ਸਥਿਤੀਆਂ ਜਾਂ ਸੈਟਿੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਰਵਾਈਆਂ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂ ਇਕਾਤਵਾਸ ਵਿੱਚ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

- › ਘਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਗੱਲਬਾਤ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕੋ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਹੋਣਾ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ
- › ਆਪਣਾ ਘਰ ਛੱਡਣਾ ਜਾਂ ਨਾਲ-ਰਹਿਣ ਦੀ ਸੈਟਿੰਗ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਕਟਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦੀ
- › ਜਨਤਕ ਸਥਾਨਾਂ 'ਤੇ ਜਾਣਾ ਜਾਂ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਿਲਣਾ
- › ਘਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨਾਲ ਵਾਸ਼ਰੂਮ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ, ਪਰ ਜੇਕਰ ਇਹ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ:
 - ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਦੇ ਉਪਾਵਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ, ਜਦੋਂ ਸਾਂਝੇ ਸਥਾਨ ਵਿੱਚ ਹੋਵੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ:
 - › ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫਿਟਿੰਗ ਵਾਲਾ ਰੈਸਪੀਰੇਟਰ ਜਾਂ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣਾ
 - › ਖਿੜਕੀ ਖੋਲ੍ਹਣਾ
 - › ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ
 - › ਸਤਾਹਾਂ ਅਤੇ ਵਸਤੂਆਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂ-ਮੁਕਤ ਕਰਨਾ
 - ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਫਲੱਸ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਟਾਇਲਟ ਦੇ ਢੱਕਣ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਰੱਖਣਾ
- › ਘਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨਾਲ ਇੱਕੋ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਸੌਣਾ, ਪਰ ਜੇਕਰ ਇਹ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ:
 - ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਸਥਾਨ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਵਾਦਾਰ ਹੈ
 - ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਨੂੰ ਵਧਾਓ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਸਿਰ ਤੋਂ ਪੈਰਾਂ ਤੱਕ ਵੱਖਰੇ ਬਿਸਤਰੇ ਵਿੱਚ ਸੌਣਾ)

- › ਨਿੱਜੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਮਾਸਕ, ਬਰਤਨ, ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ, ਇਲੈਕਟ੍ਰੋਨਿਕ ਉਪਕਰਣ)
- › ਵਧੇਰੇ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੇ ਖਤਰੇ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ (ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਜਾਂ ਪੁਰਾਣੀ ਡਾਕਟਰੀ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ)

ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ

ਆਦਰਸ਼ਕ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਹੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਘਰ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰ ਜਾਂ ਇਕਾਤਵਾਸ ਵਿੱਚ ਹੈ। ਇਹ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਫੈਲਣ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ। ਜੇਕਰ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦਾ ਖਤਰਾ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਸਿੱਧੇ ਸਰੀਰਕ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਗੱਲਬਾਤ ਦੌਰਾਨ ਰੋਕਥਾਮ ਉਪਾਵਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਬਚਾਓ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- › ਸਾਂਝੇ ਸਥਾਨ ਵਿੱਚ ਇਕੱਠੇ ਬਿਤਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰਨਾ
- › ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕੁਆਲਿਟੀ ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਫਿਟਿੰਗ ਵਾਲੇ ਰੈਸਪੀਰੇਟਰ ਜਾਂ ਉਪਲਬਧ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣਾ
- › ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਜਿਵੇਂ ਚਿਹਰੇ ਦੀਆਂ ਢਾਲਾਂ, ਸੁਰੱਖਿਆ ਐਨਕਾਂ ਜਾਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਚਸ਼ਮੇ ਪਹਿਨਣੇ (ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਮਾਸਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਬਦਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ)
 - ਇਹ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਰਲ ਦੇ ਛਿੱਟੇ ਜਾਂ ਛਿੜਕਾਅ ਨੂੰ ਰੋਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਰੈਸਪੀਰੇਟਰੀ ਦੀਆਂ ਬੂੰਦਾਂ
- › ਜਿਸ ਸਥਾਨ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਉਸਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਵਾਦਾਰ ਰੱਖਣਾ
- › ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 20 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ:
 - ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ
 - ਰੈਸਪੀਰੇਟਰ ਜਾਂ ਮਾਸਕ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਪਹਿਨਣ ਅਤੇ ਉਤਾਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ

ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪਹਿਨਣ ਵੇਲੇ, ਇਸ ਨੂੰ ਨੁਸਖੇ ਵਾਲੀਆਂ ਐਨਕਾਂ ਦੇ ਉੱਪਰ ਪਹਿਨੋ ਅਤੇ ਰੈਸਪੀਰੇਟਰ ਜਾਂ ਮਾਸਕ ਪਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਸਨੂੰ ਲਗਾਓ।

ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ:

1. ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ
2. ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲ ਕੇ ਹਟਾਓ:
 - ਸੁਰੱਖਿਆ ਐਨਕਾਂ ਜਾਂ ਚਸ਼ਮੇ ਦੀਆਂ ਡੰਡੀਆਂ ਜਾਂ
 - ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਢਾਲ ਦੇ ਪਾਸੇ ਜਾਂ ਪਿੱਛਲਾ ਪਾਸਾ

ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਅਗਲਾ ਹਿੱਸਾ ਦੂਸ਼ਿਤ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਨਾ ਛੂਹੋ।

ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਉਤਾਰਨ ਲਈ:

1. ਜੇਕਰ ਡਿਸਪੋਜੇਬਲ ਹੈ: ਤਾਂ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੀ ਪਰਤ ਵਾਲੇ ਕੂੜੇਦਾਨ ਦੇ ਡੱਬੇ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ
2. ਜੇਕਰ ਮੁੜ-ਵਰਤੋਂ ਯੋਗ ਹੈ, ਤਾਂ: ਇਸਨੂੰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਇਸਨੂੰ ਮਨਜ਼ੂਰਸ਼ੁਦਾ ਸਖ਼ਤ ਸਤਹ ਵਾਲੇ ਕੀਟਾਣੂਨਾਸ਼ਕਾਂ ਨਾਲ ਰੋਗਾਣੂ-ਮੁਕਤ ਕਰੋ
 - ਜੇਕਰ ਉਪਲਬਧ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਇੱਕ ਪਤਲਾ ਬਲੀਚ ਘੋਲ ਵਰਤੋ
3. ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਗੰਭੀਰ ਲੱਛਣ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ

ਘਰ ਦੇ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ, ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਸਮੇਤ, ਜੋ ਸ਼ਾਇਦ ਘਰ ਦੇ ਬਾਹਰੋਂ ਆਏ ਹੋਣ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਨਵੇਂ ਜਾਂ ਵਿਗੜਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਲਈ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

911 ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਨੰਬਰ 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ, ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਜਾਂ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਗੰਭੀਰ ਲੱਛਣ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- › ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਜਾਂ ਸਾਹ ਦੀ ਗੰਭੀਰ ਕਮੀ
- › ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਲਗਾਤਾਰ ਦਬਾਅ ਜਾਂ ਦਰਦ
- › ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਦੀ ਨਵੀਂ ਸ਼ੁਰੂਆਤ
- › ਜਾਗਣ ਜਾਂ ਜਾਗਦੇ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ
- › ਫਿੱਕੀ, ਸਲੇਟੀ ਜਾਂ ਨੀਲੇ ਰੰਗ ਦੀ ਚਮੜੀ, ਬੁੱਲ੍ਹ ਜਾਂ ਨਹੁੰ ਦੇ ਕਿਨਾਰੇ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਡਾਕਟਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ, ਤਾਂ ਮੈਡੀਕਲ ਸਟਾਫ਼ ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਹੈ ਜਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੇ ਗਏ ਕਿਸੇ ਵੀ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ:

- › ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ
- › ਇੱਕ ਨਿੱਜੀ ਵਾਹਨ ਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਲੈ ਕੇ ਜਾਂਦੇ ਹੋ

ਇੱਕ ਨਿੱਜੀ ਵਾਹਨ ਵਿੱਚ ਯਾਤਰਾ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ, ਫੈਲਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਸਖ਼ਤ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਉਪਾਵਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ ਅਤੇ:

- › ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਨਾ ਆ ਰਹੀ ਹੋਵੇ, ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਇੱਕ ਰੈਸਪੀਰੇਟਰ ਪਹਿਨੋ (ਜੇਕਰ ਉਪਲਬਧ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਫਿਟਿੰਗ ਵਾਲਾ ਮੈਡੀਕਲ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨੋ)
 - ਹੋਰ ਸਾਰੇ ਯਾਤਰੀਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਇੱਕ ਰੈਸਪੀਰੇਟਰ ਪਹਿਨਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ
- › ਵਾਹਨ ਵਿੱਚ ਸਵਾਰੀਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਨੂੰ ਘਟਾਓ
- › ਡਰਾਈਵਰ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿਚਕਾਰ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਨੂੰ ਵਧਾਓ
- › ਜੇਕਰ ਸੰਭਵ ਅਤੇ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਹਵਾਦਾਰੀ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵਾਹਨ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਖਿੜਕੀਆਂ ਖੋਲ੍ਹੋ

ਡਾਕਟਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲੈਣ ਲਈ ਜਨਤਕ ਆਵਾਜਾਈ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਹੋਰ ਵਿਕਲਪ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕੁਆਲਿਟੀ ਅਤੇ ਵਧੀਆ ਫਿਟਿੰਗ ਵਾਲਾ ਰੈਸਪੀਰੇਟਰ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ N95 ਜਾਂ KN95) ਜਾਂ ਉਪਲਬਧ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨੋ।

ਸਪਲਾਈਆਂ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਬਿਮਾਰ ਹੈ ਜਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਹੈ, ਤਾਂ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਸਪਲਾਈਆਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- › ਇੱਕ ਥਰਮਾਮੀਟਰ
- › ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕੁਆਲਿਟੀ ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਫਿਟਿੰਗ ਵਾਲਾ ਰੈਸਪੀਰੇਟਰ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ N95 ਜਾਂ KN95) ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਮਾਸਕ
- › ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ, ਜਿਵੇਂ ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਢਾਲ, ਸੁਰੱਖਿਆ ਐਨਕਾਂ ਜਾਂ ਚਸ਼ਮੇ
- › ਪਲਾਸਟਿਕ ਪਰਤ ਦੇ ਨਾਲ ਨੋ-ਟੱਚ ਵੇਸਟ ਕੰਟੇਨਰ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੂੜੇਦਾਨ ਦੇ ਡੱਬੇ

ਸਿਫ਼ਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੇ ਸਫ਼ਾਈ ਵਾਲੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- › ਟਿਸੂ ਅਤੇ ਡਿਸਪੋਜੇਬਲ ਪੇਪਰ ਤੌਲੀਏ
- › ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 60% ਅਲਕੋਹਲ ਵਾਲਾ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ
- › ਡਿਸ ਸਾਬਣ, ਹੱਥਾਂ ਦਾ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਨਿਯਮਿਤ ਲਾਂਡਰੀ ਸਾਬਣ
- › ਘਰੇਲੂ ਸਫ਼ਾਈ ਵਾਲੇ ਉਤਪਾਦ
- › ਇੱਕ ਸਖ਼ਤ ਸਤਹ ਕੀਟਾਣੂਨਾਸ਼ਕ, ਜਿਸਦਾ ਇੱਕ ਡਰੱਗ ਪਛਾਣ ਨੰਬਰ (DIN) ਹੈ
 - ਜੇਕਰ ਉਪਲਬਧ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਇੱਕ ਪਤਲਾ ਬਲੀਚ ਘੋਲ ਵਰਤੋ
- › ਅਲਕੋਹਲ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਪੱਟੀਆਂ ਜਾਂ ਇਲੈਕਟ੍ਰੋਨਿਕਸ ਲਈ ਬਣੇ ਸਫ਼ਾਈ ਵਾਲੇ ਉਤਪਾਦ

ਸਫ਼ਾਈ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂ-ਮੁਕਤ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਨਿਰਮਾਤਾ ਦੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹੋ ਅਤੇ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰ ਜਾਂ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਸਪਲਾਈਆਂ ਨਾਲ ਸਟਾਕ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਸਪਲਾਈਆਂ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਮਦਦ ਲਈ ਪਰਿਵਾਰ, ਦੋਸਤਾਂ ਜਾਂ ਗੁਆਂਢੀਆਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਵੇਲੇ, ਜੇਕਰ ਹੋ ਸਕੇ, ਤਾਂ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਬਚ ਕੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਅਜਿਹਾ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੋਰਚ ਨੂੰ ਚੁੱਕਣਾ। ਤੁਸੀਂ ਸਲਾਹ, ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸਰੋਤਾਂ ਲਈ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਅਥਾਰਟੀ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਭਾਈਚਾਰਕ ਸੰਸਥਾ ਨਾਲ ਵੀ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਅਜਿਹੇ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਰਹੋ, ਜਿੱਥੇ ਵਗਦੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਹੋਵੇ। ਇਸ ਨਾਲ ਹੱਥ ਧੋਣ, ਸਫ਼ਾਈ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂ-ਮੁਕਤ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਧੋਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਆਸਾਨ ਹੋਵੇਗਾ।

