COVID-19

Langue : Punjabi

ਕੋਵਿਡ-19 ਦੀ ਲਾਗ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਉਸਦੇ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ ਲੋਕਾਂ ਲਈ

ਵਾਇਰਸ ਦੀ ਲਾਗ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ (ਜਾਂ ਬਿਮਾਰ):	ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਇਆ ਵਿਅਕਤੀ:
ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਨੇ ਤੁਹਾਡੀ **ਕੋਵਿਡ-19 ਦੀ ਤਸ਼ਖ਼ੀਸ** ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕੀਤੀ ਹੋਵੇ।	ਤੁਸੀਂ ਕੋਵਿਡ-18 ਦੀ ਲਾਗ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ **ਸੰਪਰਕ** ਵਿੱਚ ਆ ਚੁੱਕੇ ਹੋਵੋਂ • ਜਦੋਂ ਉਹਨਾਂ ਤੋਂ ਛੂਤ ਰਾਹੀਂ ਲਾਗ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਸੀ, ਅਤੇ • ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 15 ਮਿੰਟਾਂ ਤੱਕ 2 ਮੀਟਰ (6 ਫ਼ੁੱਟ) ਦੀ ਦੂਰੀ ਤੋਂ ਘੱਟ ਤੋਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਸੀ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਮਾਰੀ ਲੱਗਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਕੋਵਿਡ-19 ਬਾਰੇ ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਕੋਵਿਡ-19 ਕੀ ਹੈ?

ਕੋਵਿਡ-19 ਇੱਕ ਲਾਗ ਹੈ ਜੋ ਕਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਸਮੂਹ ਦੇ ਇੱਕ ਵਾਇਰਸ ਤੋਂ ਲੱਗਦੀ ਹੈ।

ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਕੀ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?

- ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਿੱਛੋਂ ਲੱਛਣ ਜ਼ਾਹਰ ਹੋਣ ਵਿੱਚ 14 ਦਿਨ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਮੁੱਖ ਲੱਛਣ ਹਨ: ਬੁਖ਼ਾਰ, ਖੰਘ, ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਕਠਿਨਾਈ ਅਤੇ ਸਵਾਦ ਅਤੇ ਸੁੰਘਣ ਦੀ ਸੰਵੇਦਨਾ ਘਟ ਜਾਣੀ।
- ਹੋਰ ਸੰਭਾਵੀ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ: ਗਲ਼ੇ ਵਿੱਚ ਦਰਦ, ਦਿਲ ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ, ਉਲਟੀ ਆਉਣੀ, ਸਿਰ ਪੀੜ, ਪੱਠਿਆਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ, ਦਸਤ ਲੱਗਣੇ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਥਕਾਵਟ।
- ਕਈ ਵਾਰੀ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਜਾਂ ਜ਼ੁਕਾਮ ਵਰਗੇ ਬਹੁਤ ਹਲਕੇ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- ਨਮੂਨੀਏ ਵਰਗੇ ਫ਼ੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਲਾਗ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੰਭੀਰ ਲੱਛਣ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹਨ।
- ਟਾਂਵੀਆਂ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਮਾਰੂ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਮਾਰੂ ਹੋਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਅਤੇ ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ, ਦਿਲ ਜਾਂ ਸਾਹ ਪਰਣਾਲੀ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਜਿਹੀਆਂ ਦਾਇਮੀ ਬਿਮਾਰੀਆਂ, ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਲੜਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਪਰਣਾਲੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਕੀ ਕੋਵਿਡ-19 ਦਾ ਕੋਈ ਇਲਾਜ ਹੈ?

ਇਸ ਸਮੇਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਕੋਈ ਟੀਕਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਨਾ ਹੀ ਇਲਾਜ।

ਕੋਵਿਡ-19 ਇੱਕ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ?

- ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਲਾਗ ਲੱਗੀ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਬੋਲਦਾ, ਖੰਘਦਾ ਜਾਂ ਨਿੱਛ ਮਾਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕੋਵਿਡ-19 **ਹਵਾ ਰਾਹੀਂ** ਤਰਲ ਤੁਪਕਿਆਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ। ਮਲ-ਮੂਤਰ ਰਾਹੀਂ ਵੀ ਇੱਕ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ।
- ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਸ ਨੂੰ ਇਸ ਵਾਇਰਸ ਦੀ ਲਾਗ ਲੱਗ ਚੁੱਕੀ ਹੈ, ਉਹ ਲੱਛਣ ਪਰਗਟ ਹੋਣ ਤੋਂ 2 ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਲੱਛਣ ਜ਼ਾਹਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਕਈ ਦਿਨ ਪਿੱਛੋਂ ਇਹ ਵਾਇਰਸ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਲਾਗ ਤਾਂ ਵੀ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਨਾਲ ਦੂਸ਼ਤ ਹੋਏ ਧਰਾਤਲ ਜਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਾਉਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਫ਼ਿਰ ਹੱਥ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ, ਨੱਕ ਜਾਂ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਲਾਉਂਦੇ ਹੋ।
- ਜੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਇਸ ਵਾਇਰਸ ਦੀ ਲਾਗ ਲੱਗੀ ਹੋਵੇ ਪ੍ਰੰਤੂ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਜ਼ਾਹਰ ਨਾ ਹੋਣ, ਉਹ ਵੀ ਇਸ ਨੂੰ ਫ਼ੈਲਾਅ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਪਬਲਿਕ ਹੈੱਲਥ, ਵਾਇਰਸ ਦੀ ਲਾਗ ਲੱਗੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ (ਜਾਂ ਬਿਮਾਰ) ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਤੱਕ ਫ਼ੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ, ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਸ਼ਿਫ਼ਾਰਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਘਰ ਅੰਦਰ ਰਹੋ

ਜਨਤਕ ਥਾਵਾਂ ਵਿਖੇ ਨਾ ਜਾਉ
(ਜਿਵੇਂ ਕਿ: ਸਟੋਰ, ਫ਼ਾਰਮੇਸੀਆਂ, ਕੰਮ, ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਡੇਅਕੇਅਰ)।

- ਪਬਲਿਕ ਟਰਾਂਜ਼ਿਟ ਵਿੱਚ ਸਫ਼ਰ ਨਾ ਕਰੋ (ਬੱਸ, ਮੈਟਰੋ, ਰੇਲ ਗੱਡੀ)।
- ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਖ਼ਰੀਦਦਾਰੀ ਕਰਨ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ: ਗਰਾਸਰੀ, ਦਵਾਈਆਂ) ਅਤੇ ਖ਼ਰੀਦੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਹਰਲੇ ਬੂਹੇ ਅੱਗੇ ਛੱਡ ਦੇਣ ਲਈ ਕਹੋ **ਜਾਂ** ਸਾਮਾਨ ਘਰ ਪਹੁੰਚਾ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਨਾ ਜਾਉ **ਅਤੇ** ਨਾ ਹੀ ਆਪਣੇ ਘਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਆਉਣ ਦਿਉ (ਪਰਿਵਾਰ, ਮਾਪੇ, ਦੋਸਤ)।
- **ਜੇ ਸਿਹਤ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰ ਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਡਾਕਟਰੀ ਕਲਿਨਿਕ ਜਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੋਵੇ:**
  - ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਕਲਿਨਿਕ ਜਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੀ ਲਾਗ ਲੱਗੀ ਹੋਈ ਹੈ ਜਾਂ ਇਸ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆ ਚੁੱਕੇ ਹੋ।
  - ਨਿੱਜੀ ਵਾਹਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ (ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ)।
  - ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਨਾ ਹੋਣ ਦੀ ਸੂਰਤ ਵਿੱਚ, ਪਹੁੰਚਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਐਪੁਆਇੰਟਮੈਂਟ ਬਣਾਉ।
  - ਜੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਹੋਵੇ, 911 ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਜਾਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਰੂਮ ਵਿਖੇ ਪਹੁੰਚਣ ਸਮੇਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੀ ਲਾਗ ਲੱਗੀ ਹੋਈ ਹੈ ਜਾਂ ਇਸ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆ ਚੁੱਕੇ ਹੋ।
  - ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹੋਵੋਂ ਤਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਨਿਕਾਬ (ਮਾਸਕ) ਪਹਿਨ ਕੇ ਜਾਂ ਚਿਹਰਾ ਢਕ ਕੇ ਰੱਖੋ।
  - ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 2 ਮੀਟਰ (6ਫ਼ੁੱਟ) ਦੀ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖੋ।

ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਬਚਾਉ

ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਦੂਜੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨਾਲ ਜਿੰਨਾਂ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਸੰਪਰਕ ਘੱਟ ਰੱਖੋ।

- ਖ਼ਾਸ ਕਰ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਜਾਂ ਦਾਇਮੀ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।
- ਜਿੰਨਾਂ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਇੱਕ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵੱਖ ਰੱਖੋ, ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਅਤੇ ਸੌਣ ਲਈ ਵੀ।
- ਕਮਰੇ ਦਾ ਦਰਵਾਜ਼ਾ ਬੰਦ ਰੱਖੋ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੇ ਨਾਲ ਉਸੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਹੋਵੇ, ਨਿਕਾਬ(ਮਾਸਕ) ਪਹਿਨੋ ਜਾਂ ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਸਮੇਤ ਚਿਹਰਾ ਢਕ ਕੇ ਰੱਖੋ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਨਿਕਾਬ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 2 ਮੀਟਰ (6ਫ਼ੁੱਟ) ਦੀ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖੋ।

ਫ਼ੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਸੁਝਾਅ

ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ

- ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਅਕਸਰ ਧੋਵੋ, ਘੱਟੋ ਘੱਟ 20 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ।
- ਕੁੱਝ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਵਾਸ਼ਰੂਮ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਿੱਛੋਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ।
- ਜੇ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ, ਅਲਕੋਹਲ ਆਧਾਰਤ ਕਿਰਮਨਾਸ਼ਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਸੁਆਸ ਸੰਬੰਧੀ ਸਫ਼ਾਈ

- ਖੰਘਣ, ਨੱਕ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਜਾਂ ਨਿੱਛ ਮਾਰਨ ਸਮੇਂ ਪੇਪਰ ਟਿਸ਼ੂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਵਰਤੇ ਹੋਏ ਟਿਸ਼ੂ ਨੂੰ ਜਿੰਨੀ ਛੇਤੀ ਹੋ ਸਕੇ ਕੂੜੇ ਵਾਲੇ ਡੱਬੇ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟੋ ਅਤੇ ਫ਼ਿਰ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋ ਲਉ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਟਿਸ਼ੂ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਆਪਣੀ ਕੂਹਣੀ ਨੂੰ ਮੂੰਹ ਅੱਗੇ ਕਰ ਕੇ ਉਸ ਵਿੱਚ ਖੰਘੋ ਜਾਂ ਨਿੱਛ ਮਾਰੋ।

ਕਦੋਂ ਅਤੇ ਕਿਵੇਂ ਨਿਕਾਬ (ਮਾਸਕ) ਪਹਿਨਣਾ ਜਾਂ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਢਕਣਾ ਹੈ

- ਨਿਕਾਬ ਪਹਿਨੋ ਜਾਂ ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਢਕਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਕੱਪੜੇ ਦੇ ਟੋਟੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜੇ:
  - ਕੋਈ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਉਸੇ ਕਮਰੇ ਅੰਦਰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਆਪਸੀ ਦੂਰੀ 2 ਮੀਟਰ (6ਫ਼ੁੱਟ) ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੋਵੇ,
  - ਜਾਂ ਡਾਕਟਰੀ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇ।

ਨਿਕਾਬ ਪਹਿਨਣਾ ਜਾਂ ਚਿਹਰਾ ਕਿਵੇਂ ਢਕਣਾ ਹੈ

- ਨਿਕਾਬ ਪਹਿਨਣ ਜਾਂ ਚਿਹਰਾ ਢਕਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਪਿੱਛੋਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ।
- ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਚਿਹਰੇ ਉੱਪਰ ਅਰਾਮਦੇਹ ਢੰਗ ਨਾਲ ਟਿਕਿਆ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਢਕਦਾ ਹੋਵੇ।
- ਜਦੋਂ ਨਿਕਾਬ ਜਾਂ ਚਿਹਰਾ ਢਕਣ ਵਾਲਾ ਕੱਪੜਾ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਟਿਕ ਜਾਵੇ, ਉਸ ਨੂੰ ਹੱਥ ਨਾ ਲਾਉ।
- ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਹੱਥ ਨਾ ਲਾਉ।
- ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਨਿਕਾਬ ਗਿੱਲਾ, ਗੰਦਾ ਜਾਂ ਖ਼ਰਾਬ ਹੋ ਜਾਵੇ ਉਸਨੂੰ ਛੇਤੀ ਤੋਂ ਛੇਤੀ ਬਦਲ ਦਿਉ।
- ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਪਿੱਛੋਂ ਇਸ ਨੂੰ ਸੁੱਟ ਦਿਉ ਜਾਂ ਧੋ ਲਵੋ (ਜੇ ਇਹ ਮੁੜ-ਵਰਤਣ ਵਾਲਾ ਹੋਵੇ)।
- ਨਿਕਾਬ ਜਾਂ ਚਿਹਰਾ ਢਕਣ ਵਾਲਾ ਕੱਪੜਾ ਉਤਾਰਨ ਪਿੱਛੋਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ।
- ਆਪਣਾ ਨਿਕਾਬ ਜਾਂ ਚਿਹਰਾ ਢਕਣ ਵਾਲਾ ਕੱਪੜਾ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਨਾ ਕਰੋ।

ਟੌਇਲੈਟ ਅਤੇ ਵਾਸ਼ਰੂਮ

- ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਇੱਕ ਵਾਸ਼ਰੂਮ ਕੇਵਲ ਆਪਣੀ ਨਿੱਜੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਰੱਖੋ।
  - ਜੇ ਉਹ ਸੰਭਵ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਇੱਕ ਤੌਲੀਆ ਕੇਵਲ ਆਪਣੀ ਨਿੱਜੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਜਿਸ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਹੱਥ ਲਾਇਆ ਹੋਵੇ ਹਰ ਵਾਰ ਉਸਨੂੰ ਕਿਰਮ ਰਹਿਤ ਕਰੋ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ: ਹੈਂਡਲ, ਸਵਿੱਚਾਂ, ਟੌਇਲੈਟ, ਪਾਣੀ ਦੀਆਂ ਟੂਟੀਆਂ)
- ਫ਼ਲੱਸ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਟੌਇਲੈਟ ਸੀਟ ਦੇ ਢੱਕਣ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਫ਼ਿਰ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ।

ਵਸਤਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰਨੀਆਂ

- ਆਪਣੀਆਂ ਪਲੇਟਾਂ, ਬਰਤਨ, ਗਲਾਸ, ਤੌਲੀਏ, ਚਾਦਰਾਂ ਜਾਂ ਕੱਪੜੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝੇ ਨਾ ਕਰੋ।

ਕੱਪੜੇ, ਬਰਤਨ ਧੋਣ ਅਤੇ ਸਫ਼ਾਈ

ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਸੁਝਾਅ

ਧੋਣਾ (ਕੱਪੜੇ ਅਤੇ ਪਲੇਟਾਂ/ਕੌਲੀਆਂ ਆਦਿ)

ਜੇ ਕੋਈ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਧੁਲਾਈ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਵਾਇਰਸ ਦੀ ਲਾਗ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਜਾਂ ਪਲੇਟਾਂ/ਕੌਲੀਆਂ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਾਉਣ ਪਿੱਛੋਂ, ਉਹ ਤੁਰੰਤ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੇ।

- ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਅਤੇ ਚਾਦਰਾਂ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਕੱਪੜੇ ਧੋਣ ਵਾਲੇ ਸਾਬਣ ਨਾਲ ਧੋਵੋ।
  - ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਘਰ ਦੇ ਦੂਜੇ ਮੈਲੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਅਲੱਗ ਧੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ।
  - ਧੋਣ ਵਾਲੇ ਮੈਲੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਛੰਡੋ (ਝਾੜੋ) ਨਾ।
- ਲਾਗ ਲੱਗੀ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਵੱਲੋਂ ਵਰਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਪਲੇਟਾਂ/ਕੌਲੀਆਂ ਆਦਿ ਅਤੇ ਬਰਤਨ, ਭਾਂਡੇ ਧੋਣ ਵਾਲੇ ਆਮ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ।

ਕੂੜਾ-ਕਰਕਟ

- ਲਾਗ ਲੱਗੀ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਵੱਲੋਂ ਪੈਦਾ ਕੀਤਾ ਕੂੜਾ ਘਰ ਦੇ ਆਮ ਕੂੜੇ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਸੁੱਟੋ।
- ਕੂੜੇ ਵਾਲੇ ਬੈਗਾਂ ਨੂੰ ਘੁੱਟ ਕੇ ਬੰਨ੍ਹੋ।

ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਨੀ

- ਜਿੱਥੇ ਲਾਗ ਲੱਗੀ ਵਾਲਾ ਜਾਂ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਇਆ ਵਿਅਕਤੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਘਰ ਅਤੇ ਕਮਰੇ ਅੰਦਰਲੀ ਹਵਾ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਲਈ ਅਕਸਰ ਘਰ ਦੀਆਂ ਖਿੜਕੀਆਂ (ਮੌਸਮ ਅਨੁਸਾਰ) ਖੋਲ੍ਹ ਦਿਉ।
- ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਜਾਂ ਕਿਰਮ ਰਹਿਤ ਕਰੋ:
  - ਲਾਗ ਲੱਗੀ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ ਵਿਅਕਤੀ ਵੱਲੋਂ ਵਾਰ ਵਾਰ ਹੱਥ ਲਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਧਰਾਤਲ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ: ਹੈਂਡਲ, ਬਿਸਤਰ ਦੇ ਨਾਲ ਵਾਲਾ ਮੇਜ਼, ਮੰਜੇ ਦਾ ਫ਼ਰੇਮ ਅਤੇ ਬੈੱਡਰੂਮ ਦਾ ਹੋਰ ਫ਼ਰਨੀਚਰ), ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ
  - ਵਾਸ਼ਰੂਮ ਅਤੇ ਟੌਇਲੈਟ।
- ਜੇ ਇਹ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਲਾਗ ਲੱਗੀ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕੇਵਲ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਰਾਖਵੇਂ ਕੀਤੇ ਕਮਰਿਆਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਆਪ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
  - ਜੇ ਇਹ ਸੰਭਵ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਲਾਗ ਲੱਗੀ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ ਵਿਅਕਤੀ, ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵੱਲੋਂ ਸਪਰਸ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਵਸਤਾਂ/ਧਰਾਤਲਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ: ਬਿਸਤਰ ਦੇ ਨਾਲ ਵਾਲਾ ਮੇਜ਼, ਪਲੇਟਾਂ/ਭਾਂਡੇ ਆਦਿ) ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਪਿੱਛੋਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ ਧੋਂਦੇ ਰਹੋ।

ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਨ ਲਈ, ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਆਮ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਕਿਰਮ ਰਹਿਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਆਪਣਾ ਆਮ ਵਾਲਾ ਕਿਰਮਨਾਸ਼ਕ ਵਰਤੋ ਜਾਂ ਇੱਕ ਹਿੱਸਾ ਘਰੇਲੂ ਬਲੀਚ ਅਤੇ ਨੌਂ ਹਿੱਸੇ ਠੰਢੇ ਪਾਣੀ ਦਾ ਮਿਸ਼ਰਣ ਤਿਆਰ ਕਰੋ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ: 1 ਕੱਪ ਬਲੀਚ ਅਤੇ 9 ਕੱਪ ਪਾਣੀ)।

ਹਰ ਰੋਜ਼ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ

ਹਰ ਰੋਜ਼ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਮਾਪੋ, ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਉਸੇ ਸਮੇਂ।
ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੁਖ਼ਾਰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋਵੋਂ, ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਿੱਛੋਂ ਤਾਪਮਾਨ ਚੈੱਕ ਕਰਨ ਲਈ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ **4 ਘੰਟੇ** ਉਡੀਕ ਕਰੋ।

ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਤੀਬਰ ਹੋਣ:

- ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਬੇਹੱਦ ਕਠਿਨਾਈ ਹੋਵੇ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ: ਬਿਨਾਂ ਰੁਕੇ ਦੋ ਸ਼ਬਦ ਵੀ ਨਾ ਬੋਲ ਸਕੋਂ)
- ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਜ਼ੋਰ ਦਾ ਦਰਦ ਹੋਵੇ
- ਦਿਨ ਦੇ ਵੇਲੇ ਜਾਗਦੇ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਕਠਿਨਾਈ ਆਉਂਦੀ ਹੋਵੇ (ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ)
- ਘਬਰਾਹਟ (ਮਨ ਵਿੱਚ ਸਪਸ਼ਟ ਵਿਚਾਰ ਲਿਆਉਣ ਵਿੱਚ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਠਿਨਾਈ)
- ਹੋਸ਼ ਗੰਵਾ ਦੇਣਾ (ਬੇਸੁਰਤ ਹੋ ਜਾਣਾ)

ਜਾਂ ਅਜਿਹੀ ਹੋਰ ਸਥਿਤੀ ਜਿਸ ਲਈ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸੰਭਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ:

1. **911 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ**
2. **ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੀ ਲਾਗ ਲੱਗੀ ਹੈ ਜਾਂ ਉਸਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆ ਚੁੱਕੇ ਹੋ**

ਵਾਇਰਸ ਦੀ ਲਾਗ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ (ਜਾਂ ਬਿਮਾਰ):

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ:

ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਜਾਂ ਫ਼ਰੈਂਚ ਬੋਲਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ

1. **514-644-4545 'ਤੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ**
2. **ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੀ ਲਾਗ ਲੱਗ ਚੁੱਕੀ ਹੈ**

ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਇਆ ਵਿਅਕਤੀ:

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੱਗੇ ਦਿੱਤੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੋਵੇ:

- ਬੁਖ਼ਾਰ (38 °C or 100.4 °F ਤੋਂ ਵੱਧ)
- ਖੰਘ ਜਾਂ ਵਿਗੜ ਰਹੀ ਖੰਘ
- ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਕਠਿਨਾਈ
- ਗਲ਼ੇ ਵਿੱਚ ਦਰਦ
- ਦਸਤ ਜਾਂ ਉਲਟੀਆਂ ਆਉਣੀਆਂ
- ਨੱਕ ਬੰਦ ਨਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਗ਼ੈਰ ਅਚਾਨਕ ਸੁੰਘਣ ਸ਼ਕਤੀ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਣੀ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਸਵਾਦ ਸ਼ਕਤੀ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਣੀ

ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਜਾਂ ਫ਼ਰੈਂਚ ਬੋਲਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ

1. **514-644-4545 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ**
2. **ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆ ਚੁੱਕੇ ਹੋ**

ਕੋਵਿਡ-19 ਲਈ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ

ਕੋਵਿਡ-19 ਲਈ ਟੈਸਟ ਕਰਨੇ, ਸੰਭਾਲ ਅਤੇ ਇਲਾਜ **ਮੁਫ਼ਤ ਹਨ**, ਭਾਵੇਂ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਇੰਮੀਗਰੇਸ਼ਨ ਸਥਿਤੀ ਜਾਂ ਹੈੱਲਥ ਇਨਸ਼ੋਰੈਂਸ ਕਵਰੇਜ਼ ਕੁੱਝ ਵੀ ਹੋਵੇ।

ਮੈਨੂੰ ਘਰ ਅੰਦਰ ਕਿੰਨੇ ਚਿਰ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਹੋਵੇਗਾ?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹੈੱਲਥਕੇਅਰ ਵਰਕਰ ਹੋ, ਆਪਣੇ ਹੈੱਲਥਕੇਅਰ ਦਫ਼ਤਰ ਤੋਂ ਪਤਾ ਕਰੋ।

ਬਾਕੀ ਸਾਰੇ:

ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਕਦੋਂ ਬੰਦ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਜੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹੋਣ, **ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਜਾਂ ਫ਼ਰੈਂਚ ਬੋਲਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ: 514-644-4545** ’ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਵੱਲੋਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

ਵਾਇਰਸ ਦੀ ਲਾਗ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ (ਜਾਂ ਬਿਮਾਰ):

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਇਨਟੈਂਸਿਵ ਕੇਅਰ ਵਿੱਚ ਨਾ ਰੱਖਿਆ ਗਿਆ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਲੜਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਦਬਾਇਆ ਨਾ ਗਿਆ ਹੋਵੇ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਲੱਛਣ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਦੇ 14 ਦਿਨ ਪਿੱਛੋਂ ਅਤੇ ਲੱਛਣ ਅਲੋਪ ਹੋ ਜਾਣ ਦੇ 2 ਦਿਨ ਪਿੱਛੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਖ਼ਤਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਇਨਟੈਂਸਿਵ ਕੇਅਰ ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਗਿਆ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਲੜਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਦਬਾਇਆ ਗਿਆ ਹੋਵੇ:

- ਲੱਛਣ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਿੱਛੋਂ 21 ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ।

ਚੇਤਾਵਨੀ! ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵਿਰੁੱਧ ਲੜਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਦਬਾਇਆ ਗਿਆ ਹੋਵੇ: ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਖ਼ਤਮ ਹੋਣ ਪਿੱਛੋਂ ਹੋਰ **7 ਦਿਨਾਂ ਲਈ** ਬਿਮਾਰੀ ਲੱਗਣ ਦੇ ਵਧੇਰੇ ਖ਼ਤਰੇ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ (ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਅਤੇ ਜਿਹਨਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਲੜਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਦਬਾਇਆ ਗਿਆ ਹੋਵੇ) ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਤੋਂ ਬਚੋ।

ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਇਆ ਵਿਅਕਤੀ:

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਲੱਛਣ ਪਰਗਟ ਨਹੀਂ ਹੋਏ:

- ਤੁਸੀਂ ਲਾਗ ਲੱਗੀ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਆਖ਼ਰੀ ਵਾਰੀ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤੋਂ 14 ਦਿਨ ਪਿੱਛੋਂ ਆਪਣਾ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਖ਼ਤਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀ ਲਾਗ ਲੱਗੀ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ (ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ, ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਬਿਮਾਰ ਹੋਵੇ) ਤੋਂ ਵੱਖ ਰਹਿਣ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਨਹੀਂ ਸੀ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਲੱਛਣ ਪਰਗਟ ਨਹੀਂ ਹੋਏ:

- ਲਾਗ ਲੱਗੀ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੋਣ ਤੋਂ 14 ਦਿਨ ਪਿੱਛੋਂ ਆਪਣਾ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਖ਼ਤਮ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਲੱਛਣ ਪਰਗਟ ਹੋ ਗਏ ਹੋਣ:

- ਲੱਛਣ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਦੇ 14 ਦਿਨ ਪਿੱਛੋਂ **ਅਤੇ** ਲੱਛਣ ਅਲੋਪ ਹੋ ਜਾਣ ਦੇ 2 ਦਿਨ ਪਿੱਛੋਂ ਤੱਕ ਆਪਣੇ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਨੂੰ ਖ਼ਤਮ ਕਰਨ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰੋ।

ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਲਈ ਜੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮਦਦ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋਵੇ

(ਜਿਵੇਂ ਕਿ: ਖਾਣ, ਵਾਸ਼ਰੂਮ ਜਾਣ, ਘਰ ਅੰਦਰ ਚੱਲਣ-ਫਿਰਨ ਆਦਿ ਵਿੱਚ ਮਦਦ)

- ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਆਪਣੀ ਮਦਦ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇੱਕੋ ਵਿਅਕਤੀ ਰੱਖੋ।
- ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ 65 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦਾ, ਚੰਗਾ ਸਿਹਤਮੰਦ, ਦਾਇਮੀ ਬਿਮਾਰੀਆਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ) ਤੋਂ ਰਹਿਤ, ਅਤੇ ਬਹੁਤੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾ ਲੈਂਦਾ ਹੋਵੇ।
- ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਦਦਗਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਹੋਵੋਂ, **ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੋਵਾਂ ਨੂੰ ਨਿਕਾਬ ਪਹਿਨਣਾ ਜਾਂ ਚਿਹਰਾ ਢਕ ਕੇ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।**

ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ:

1. ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੇ

2. ਨਿਕਾਬ ਪਹਿਨੇ

3. ਵਰਤ ਕੇ ਸੁੱਟ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਦਸਤਾਨੇ ਪਹਿਨੇ, ਜੇ ਉਪਲਬਧ ਹੋਣ

ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਿੱਛੋਂ, ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ:

4. ਦਸਤਾਨੇ ਲਾਹ ਕੇ ਕੂੜੇ ਵਾਲੇ ਢੱਕਣਦਾਰ ਡੱਬੇ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟੇ, ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਤੋਂ ਦੂਰ

5. ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੇ

6. ਆਪਣੇ ਦਸਤਾਨੇ ਲਾਹ ਕੇ ਕੂੜੇ ਵਾਲੇ ਢੱਕਣਦਾਰ ਡੱਬੇ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟੇ, ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਤੋਂ ਦੂਰ, ਜਾਂ ਧੋਣ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਰੱਖੇ (ਜੇ ਧੋਣ ਯੋਗ ਹੋਣ)

7. ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਫ਼ਿਰ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੇ

ਕਸ਼ਟ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਤੋਂ ਸਚੇਤ ਰਹੋ!

ਜੇ ਅੱਗੇ ਦਿੱਤੇ ਭਾਵਾਤਮਕ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਵਿਗੜ ਜਾਂ ਵੱਸ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਮਦਦ ਮੰਗੋ:

- ਤਣਾਅ, ਬੇਚੈਨੀ
- ਭਾਵਾਤਮਕ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਜੋ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ (ਬੇਹੱਦ ਚਿੰਤਾ, ਵਾਰ ਵਾਰ ਰੋਣਾ, ਖਿੱਝਣਾ, ਆਦਿ)
- ਡਰ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ
- ਮਨ ਵਿੱਚ ਲਗਾਤਾਰ ਵਿਚਾਰ ਆਉਂਦੇ ਰਹਿਣੇ, ਤੁਹਾਡੇ ਉੱਪਰ ਹਾਵੀ ਰਹਿਣੇ ਅਤੇ ਡਰਾਉਣੇ ਹੋਣੇ
- ਕੋਵਿਡ-19 ਕਾਰਨ ਸਮਾਜਿਕ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ: ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਣਾ, ਵਿੱਤੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ)

ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਜਾਂ ਫ਼ਰੈਂਚ ਬੋਲਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ – 811 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ (ਫੋਨ ਹਾਟਲਾਈਨ 24/7 ਉਪਲਬਧ ਹੈ)

ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਸਲਾਹ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨਗੇ।

- ਇੰਫ਼ੋ-ਸੋਸ਼ਲ ਆਪਸ਼ਨ ਚੁਣੋ

ਆਪਣੀ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਕਿਸੇ ਪਿਆਰੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਹੋਰ ਸਰੋਕਾਰਾਂ ਲਈ

- Info-Santé **ਆਪਸ਼ਨ** ਚੁਣੋ

ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਅਤੇ ਸੋਸ਼ਲ ਸੇਵਾਵਾਂ 200 ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਪਰਦਾਨ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ – 211 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ

ਜਾਂ ਇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਉ: https://www.211qc.ca

ਬਹੁਤ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਪਰਦਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ (ਭੋਜਨ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ, ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ/ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਸੇਵਾਵਾਂ ਆਦਿ)। ਆਪਣੇ ਨੇੜੇ ਉਪਲਬਧ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਅਤੇ ਸੋਸ਼ਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ 211 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal
Québec

Visit santemontreal.qc.ca/coronavirus-multilingue
Produced by the Direction régionale de santé publique de Montréal, 13 mai 2020