



# ਕਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਕੋਵਿਡ-19

ਚੈਸਟਰ ਕਾਉਂਟੀ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ

## ਜਾਣਕਾਰ ਬਣੋ

ਤੱਥਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ, ਤੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰੋ, ਡਰ ਖਤਮ ਕਰੋ

### ਕਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਲਈ ਜਾਂਚ

ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਲਈ ਜਾਂਚ, ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਦੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਉੱਪਰ ਅਧਾਰਤ ਹੈ।  
ਅਸੀਂ ਹੋਰ ਜਾਂਚ ਲਈ ਸੰਸਾਧਨ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਸਰਗਰਮ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ।

**ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਘਰੇ ਰਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ।**

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ **ਹਲਕੇ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਦਰਮਿਆਨੇ ਲੱਛਣ** ਹਨ, ਤਾਂ ਇਹ ਸਲਾਹ ਲੈਣ ਲਈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ।



ਬੁਖਾਰ



ਖਾਂਸੀ



ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨਾ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ **ਮੁੱਖ ਲੱਛਣਾਂ** ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ **ਚਿਕਿਤਸਕ ਆਪਾਤਕਾਲ** ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਹੋ ਤਾਂ, ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜਾਂ 9-1-1 ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਆਪਾਤਕਾਲ ਵਿਭਾਗ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ 911 ਅਪ੍ਰੈਟਰ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਅਤੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਨਾਲ ਹੋਏ ਕਿਸੇ ਸੰਪਰਕ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ।

#### ਮੁੱਖ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਸਾਹ ਦੀ ਬਹੁਤ ਤੀਬਰ ਕਮੀ
- ਨਵੀਂ ਦੁਵਿਧਾ ਜਾਂ ਜਾਗਣ ਵਿੱਚ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ
- ਛਾਤੀ ਵਿਚ ਨਿਰੰਤਰ ਦਰਦ ਜਾਂ ਦਬਾਅ
- ਨੀਲੀ ਰੰਗਤ ਵਾਲੇ ਬੁੱਲ ਜਾਂ ਚਿਹਰਾ

### ਜਾਂਚ ਦੇ ਨਤੀਜੇ

ਉਸ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜਿਸਨੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਲਈ ਜਾਂਚ ਦਾ ਆਦੇਸ਼ ਦਿੱਤਾ ਸੀ।

#### ਰੋਕਥਾਮ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ:



ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਧੋਵੋ



ਸਤਹਾਂ ਨੂੰ ਕੀਟਾਣੂ ਮੁਕਤ ਕਰੋ



ਸਮਾਜਕ ਦੂਰੀ

#### ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਤਾਂ ਇਸ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਘਰ ਰਹੋ:

ਦਵਾਈ ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 72 ਘੰਟੇ ਤੱਕ ਕੋਈ ਬੁਖਾਰ ਨਹੀਂ ਹੈ  
ਅਤੇ

ਹੋਰ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ ਹੋਇਆ ਹੈ

ਅਤੇ

ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਨਜ਼ਰ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ  
ਘੱਟੋਘੱਟ 7 ਦਿਨ ਗੁਜ਼ਰ ਗਏ ਹਨ

[www.chesco.org/coronavirus](http://www.chesco.org/coronavirus)

ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਦੀ ਇਸ ਵੱਧ ਰਹੀ ਆਪਾਤਕਾਲ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਧੀਰਜ ਨੂੰ ਸਲਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ।

ਚੈਸਟਰ ਕਾਉਂਟੀ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ