



ਕਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਕੋਵਿਡ-19

ਚੈਸਟਰ ਕਾਉਂਟੀ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ

ਜਾਣਕਾਰ ਬਣੋ

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

ਕੋਵਿਡ-19 ਨਾਲ ਗੁਸਤ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨੀ

ਘਰ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤਯਾਬੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਰਹੇ ਕਿਸੇ ਦੇਸਤ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਦੇਖਭਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ।

ਘਰ ਵਿਚ ਕੀਟਾਨੂੰਆਂ ਦੇ ਪ੍ਰਸਾਰ ਨੂੰ ਰੋਕੋ:

- ਜਦੋਂ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ ਸਿਹਤਯਾਬੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਖੁਦ ਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਇਕ ਵੱਖਰੇ ਖੇਤਰ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਸੌਣ ਦੇ ਕਮਰੇ ਜਾਂ ਬੇਸਮੈਂਟ ਵਿੱਚ ਸਵੈ-ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਕਰ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ
- ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਘਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵਾਲੇ ਗੁਸਲਖਾਨੇ ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ ਬਾਥਰੂਮ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਦਿਓ।
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਅਤੇ ਬਿਸਤਰ ਨੂੰ ਨਿਰੰਤਰਤਾ ਨਾਲ ਧੋਵੋ।
- ਭਾਂਡੇ, ਤੌਲੀਏ ਜਾਂ ਇਲੈਕਟ੍ਰਾਨਿਕ ਉਪਕਰਣਾਂ ਵਰਗੀਆਂ ਘਰੇਲੂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪ੍ਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ
- ਰਹਿਣ ਦੀ ਥਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਕੀਟਾਨੂੰ ਰਹਿਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 20 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਧੋਵੋ
- ਬੇਲੋੜੇ ਮੁਲਾਕਾਤੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚੋ
- ਗੱਲਾਂਬਾਤਾਂ ਸੀਮਤ ਕਰੋ। ਜਦੋਂ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਤਾ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰ ਵਿਅਕਤੀ, ਦੋਵਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਨੱਕ ਢਕ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

ਆਰਾਮ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰੋ:

- ਬਹੁਤੇ ਲੋਕ ਜੋ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਨਾਲ ਬਿਮਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਹਲਕੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨਗੇ ਅਤੇ ਉਹ ਘਰ ਵਿਚ ਸਵੈ-ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋਏ ਸਿਹਤਯਾਬ ਹੋ ਜਾਣਗੇ
- ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਵੇ, ਸਿੱਧੇ ਦੁਕਾਨ ਤੋਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖੰਘ ਰੋਕਣ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਜਾਂ ਬੁਖਾਰ ਘਟਾਉਣ ਦੀ ਦਵਾਈ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰੋ। ਲੱਛਣ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਤਕਰੀਬਨ ਇਕ ਹਫ਼ਤੇ ਤੱਕ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ
- ਜੇ ਹਲਕੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਸੂਚਿਤ ਕਰੋ:
 - ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਤਕਲੀਫ਼
 - ਛਾਤੀ ਵਿਚ ਨਿਰੰਤਰ ਦਰਦ ਜਾਂ ਦਬਾਅ ਦੀ ਦੁਇਧਾ
 - ਨੀਲੀ ਰੰਗਤ ਵਾਲੇ ਬੁੱਲ ਜਾਂ ਚਿਹਰਾ



ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭੋਜਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ, ਬਿਲਾਂ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨ ਜਾਂ ਹੋਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਾਲ ਕਰੋ

ਕੋਈ ਬਿਮਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਬੰਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ?

- ਕੋਵਿਡ-19 ਨਾਲ ਗੁਸਤ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੱਛਣ ਹਨ ਅਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਘਰ ਦੇ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਨਿਰਦੇਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ, ਉਹ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿੱਚ ਘਰ ਵਿਚਲੇ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ:
 - ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਠੀਕ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 3 ਦਿਨ (72 ਘੰਟੇ) ਗੁਜ਼ਰ ਗਏ ਹਨ, ਠੀਕ ਹੋਣ ਨੂੰ ਬੁਖਾਰ ਘਟਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਬੁਖਾਰ ਦੇ ਨਾ ਹੋਣ ਵੱਜੋਂ ਪਰਿਭਾਸ਼ਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ;
 - ਅਤੇ ਸਾਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ (ਜਿਵੇਂ ਖਾਂਸੀ, ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨਾ);
 - ਅਤੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਨਜ਼ਰ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 7 ਦਿਨ ਗੁਜ਼ਰ ਚੁੱਕੇ ਹਨ
- ਕੋਵਿਡ-19 ਨਾਲ ਗੁਸਤ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਘਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕਾਂ ਲਈ:
 - ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਲਾਗ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਕੋਵਿਡ-19 ਨਾਲ ਗੁਸਤ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਘਰੇਲੂ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਕੇਸ ਦੇ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਵਿੱਚੋਂ ਨਿਕਲਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਘੱਟੋਘੱਟ 14 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਵਿਚ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਘਰੇਲੂ ਸੰਪਰਕਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਕੇਸ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮੇਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਪਵੇਗਾ
 - ਇੱਕ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਵਜੋਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਲੱਛਣ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਸੂਚਿਤ ਕਰੋ

ਸ਼ਾਂਤ ਰਹੋ ਅਤੇ ਘਰ ਰਹੋ



ਕਰਿਆਨੇ ਦੇ ਸਮਾਨ ਲਈ ਆਨਾਲਾਈਨ ਆਡਰ ਦਿਓ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਦੇਸਤ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਘਰ ਛੱਡਣ ਲਈ ਕਰੋ।



ਸਮਾਜਕ ਦੂਰੀ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਭੌਤਿਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖਣ ਬਾਰੇ ਹੈ ਨਾ ਕਿ ਸਮਾਜਕ ਰੂਪ ਵਿਚ ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ ਕਰਨ ਬਾਰੇ। ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਨਾਲ ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਿਰਧਾਰਤ ਈ-ਮੇਲਾਂ, ਕਾਲਾਂ, ਫੇਸਟਾਇਮ/ਸਕਾਇਪ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣੋ। ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੰਵਾਦ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ!