UK Health
Security
Agency

COVID-19 ਸਮੇਤ ਸਾਹ ਦੀ ਲਾਗ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕ

ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਅਸੀਂ COVID-19 ਦੇ ਨਾਲ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਜਿਉਣਾ ਸਿੱਖ ਰਹੇ ਹਾਂ, ਕੁਝ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਹਨ ਜੋ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ COVID-19 ਦੀ ਪਕੜ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਲਾਗਾਂ ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰਨਗੀਆਂ। COVID-19 ਅਤੇ ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਲਾਗਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫਲੂ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਫੈਲ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਗੰਭੀਰ ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

COVID-19 ਤੋਂ ਗੰਭੀਰ ਬੀਮਾਰੀ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਟੀਕਾਕਰਨ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਇਹ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ COVID-19 ਜਾਂ ਸਾਹ ਦੀ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਲਾਗ ਦੀ ਪਕੜ ਵਿੱਚ ਆ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਤੱਕ ਫੈਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇਹ ਸੇਧ ਕਿਸਦੇ ਲਈ ਹੈ

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਹੁਣ COVID-19 ਲਈ ਮੁਫ਼ਤ ਜਾਂਚ ਨਹੀਂ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸੇਧ 2 ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਹੈ:

1. ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ COVID-19 ਸਮੇਤ ਸਾਹ ਦੀ ਲਾਗ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨਾਲ ਬਿਮਾਰ ਹੋ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ COVID-19 ਲਈ ਕੋਈ ਟੈਸਟ ਨਹੀਂ ਕਰਵਾਇਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
2. ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਲਾਹ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ COVID-19 ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਇਆ ਹੈ ਅਤੇ ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਆਇਆ ਹੈ।

ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਵੱਖਰੀ ਸੇਧ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ NHS ਦੁਆਰਾ ਸੂਚਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜੋਖਮ ਹੈ ਅਤੇ ਜੋ ਨਵੇਂ COVID-19 ਇਲਾਜਾਂ ਲਈ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਦੇਖਭਾਲ ਸਥਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਵਾਧੂ ਸੇਧ ਵੀ ਹੈ।

COVID-19 ਸਮੇਤ ਸਾਹ ਦੀ ਲਾਗ ਤੋਂ ਗੰਭੀਰ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦੇ ਵਧੇਰੇ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਲੋਕ

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ COVID-19 ਅਤੇ ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਲਾਗਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜੋਖਮ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਬਜ਼ੁਰਗ ਵਿਅਕਤੀ
- ਜੋ ਗਰਭਵਤੀ ਹਨ
- ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਟੀਕਾਕਰਨ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਹੈ
- ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਰੋਗ-ਪ੍ਰਤਿਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜੋਖਮ ਹੈ
- ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਹਨ

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਲਈ COVID-19 ਅਤੇ ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਲਾਗਾਂ ਤੋਂ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦਾ ਜੋਖਮ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੈ।

2 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਕੁਝ ਬੱਚੇ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਨਮ ਲੈਣ ਵਾਲੇ, ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਬਹੁਤ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ, ਸਾਹ ਸੰਬੰਧੀ ਸਿੰਸੀਟੀਅਲ ਵਾਇਰਸ (RSV) ਕਰਕੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਭਰਤੀ ਹੋਣ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜੋਖਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇਹ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋਵੋਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਤੁਹਾਡੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਜੋਖਮ ਹੈ। ਉਹ ਅਜਨਬੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ (ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ ਉਹ ਲੋਕ ਜੋ ਜਨਤਕ ਟ੍ਰਾਂਸਪੋਰਟ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਬੈਠਦੇ ਹਨ) ਜਾਂ ਉਹ ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਨਿਯਮਿਤ ਸੰਪਰਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਦੋਸਤ ਅਤੇ ਕੰਮ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗੀ)। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਲਾਗ ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਇਸ ਸੇਧ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

COVID-19 ਸਮੇਤ ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਲਾਗਾਂ ਦੇ ਲੱਛਣ

ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਲਾਗਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਫੈਲ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਸੁਚੇਤ ਹੋਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਲਾਗ ਨੂੰ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਫੈਲਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰ ਸਕੋ।

COVID-19 ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਲਾਗਾਂ ਦੇ ਲੱਛਣ ਬਹੁਤ ਸਮਾਨ ਹਨ। ਸਿਰਫ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਇਹ ਦੱਸਣਾ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ COVID-19, ਫਲੂ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਸਾਹ ਦੀ ਲਾਗ ਹੈ। COVID-19 ਅਤੇ ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਲਾਗਾਂ ਵਾਲੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮੁਕਾਬਲਤਨ ਹਲਕੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋਵੇਗੀ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਟੀਕਾ ਲਗਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਸਾਹ ਦੀ ਲਾਗ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ COVID-19, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੇਜ਼ ਬੁਖ਼ਾਰ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ 'ਤੇ ਜਾਣ ਜਾਂ ਆਮ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਰਹਿਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

COVID-19, ਫਲੂ ਅਤੇ ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਆਮ ਲਾਗਾਂ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਨਿਰੰਤਰ ਖੰਘ
- ਉੱਚ ਤਾਪਮਾਨ, ਬੁਖ਼ਾਰ ਜਾਂ ਕੰਬਣੀਆਂ
- ਤੁਹਾਡੇ ਸੁਆਦ ਜਾਂ ਸੁੰਘਣ ਦੇ ਆਮ ਅਹਿਸਾਸ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ, ਜਾਂ ਇਸਦਾ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਣਾ
- ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ
- ਬਿਨਾਂ ਕਾਰਨ ਦੇ ਥਕਾਵਟ, ਊਰਜਾ ਦੀ ਕਮੀ
- ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਦਰਦ ਜਾਂ ਦਰਦ ਜੋ ਕਸਰਤ ਦੇ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਹਨ
- ਕੁਝ ਖਾਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਨਾ ਹੋਣੀ ਜਾਂ ਭੁੱਖ ਨਾ ਲੱਗਣੀ
- ਸਿਰ ਦਰਦ ਜੋ ਅਸਾਧਾਰਨ ਹੈ ਜਾਂ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਚੱਲਦਾ ਹੈ
- ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਖ਼ਰਾਸ਼, ਭਰਿਆ ਹੋਇਆ ਜਾਂ ਵਗਦਾ ਨੱਕ
- ਦਸਤ, ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣਾ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਨਾਲ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਾਫ਼ੀ ਆਰਾਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਬਣਾਏ ਰੱਖਣ ਲਈ ਪਾਣੀ ਪੀਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਪੈਰਾਸੀਟਾਮੋਲ ਵਰਗੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਵਾਇਰਲ ਲਾਗਾਂ ਲਈ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਿਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਨਹੀਂ ਦੇਣਗੀਆਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤਯਾਬੀ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਨਗੀਆਂ।

ਕੁਝ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਡੇ ਦੂਜੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੰਘ ਜਾਂ ਥਕਾਵਟ ਰਹਿ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਜੇ ਵੀ ਛੂਤਕਾਰੀ ਹੋ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ NHS ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ, ਜਾਂ ਉਹ ਵਿਗੜ ਰਹੇ ਹਨ, ਤਾਂ NHS 111 ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਕੇ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਲਓ। ਕਿਸੇ ਸੰਕਟ ਵਿੱਚ 999 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ COVID-19 ਸਮੇਤ ਸਾਹ ਦੀ ਲਾਗ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ COVID-19 ਟੈਸਟ ਨਹੀਂ ਕਰਵਾਇਆ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ

ਘਰ ਰਹਿਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਬਚੋ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਸਾਹ ਦੀ ਲਾਗ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ COVID-19, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੇਜ਼ ਬੁਖ਼ਾਰ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ 'ਤੇ ਜਾਣ ਜਾਂ ਆਮ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਨ ਲਈ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੇਜ਼ ਬੁਖ਼ਾਰ ਰਹੇ (ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਸੀ) ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਜੇਕਰ ਉਹ COVID-19 ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਲਾਗਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਗੰਭੀਰ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਜੋਖਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਹ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਰੋਗ-ਪ੍ਰਤਿਰੱਖਿਆ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ, ਟੀਕਾਕਰਨ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ, ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਵੱਧ ਜੋਖਮ ਹੈ।

ਜੇ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਘਰ ਤੋਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਘਰੋਂ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰੀ ਜਾਂ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਵਿੱਚ ਹਾਜ਼ਰ ਹੋਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ।

ਤੁਸੀਂ ਦੋਸਤਾਂ, ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਗੁਆਂਢੀਆਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਖਾਣਾ ਅਤੇ ਹੋਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਕਹਿਣਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾਂਦੇ ਹੋ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਾਹ ਦੀ ਲਾਗ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹੋਣ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣਾ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੇਜ਼ ਬੁਖ਼ਾਰ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਗੰਭੀਰ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦੇ ਵਧੇਰੇ ਜੋਖਮ ਵਿੱਚ ਹੈ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਰੋਗ-ਪ੍ਰਤਿਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਟੀਕਾਕਰਨ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ, ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਵੱਧ ਜੋਖਮ ਵਿੱਚ ਹਨ।

ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਤੁਹਾਡੀ ਲਾਗ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਘਟਾ ਦੇਣਗੀਆਂ:

- ਇੱਕ ਸਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫਿੱਟ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪਰਤਾਂ ਨਾਲ ਬਣੀ ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਕਵਰਿੰਗ ਜਾਂ ਸਰਜੀਕਲ ਫੇਸ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣਾ
- ਭੀੜ-ਭੜੱਕੇ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜਨਤਕ ਆਵਾਜਾਈ, ਵੱਡੇ ਸਮਾਜਿਕ ਇਕੱਠਾਂ, ਜਾਂ ਅਜਿਹੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਥਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਜੋ ਬੰਦ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਜਿੱਥੇ ਮਾੜੀ ਹਵਾਦਾਰੀ ਹੋਵੇ
- ਬਾਹਰ ਕੋਈ ਵੀ ਕਸਰਤ ਅਜਿਹੀਆਂ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਕਰਨੀਆਂ ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਡਾ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਨਾ ਹੋਵੇ
- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਖੰਘਦੇ ਜਾਂ ਛਿੱਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਨੱਕ ਨੂੰ ਢੱਕਣਾ; ਖੰਘਣ, ਛਿੱਕਣ ਅਤੇ ਨੱਕ ਵਗਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਜਾਂ ਸੰਭਾਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ 20 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਧੋਵੋ ਜਾਂ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ; ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਬਚੋ

ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਲਾਗ ਦੇ ਫੈਲਾਅ ਨੂੰ ਘਟਾਓ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਲਾਗ ਫੈਲਣ ਦਾ ਜੋਖਮ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਧਾਰਨ ਕੰਮ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਫੈਲਾਅ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ
- ਸਾਂਝੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪਰਤਾਂ ਨਾਲ ਬਣੀ ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਕਵਰਿੰਗ ਜਾਂ ਸਰਜੀਕਲ ਫੇਸ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨੋ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਰੋਗ ਪ੍ਰਤਿਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਟੀਕਾਕਰਨ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜੋਖਮ ਹੈ

- ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਮਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਗਏ ਹੋ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਖਿੜਕੀਆਂ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਅਤੇ ਕਮਰੇ ਤੋਂ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 10 ਮਿੰਟ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਛੱਡ ਕੇ ਕਮਰੇ ਨੂੰ ਹਵਾਦਾਰ ਕਰੋ
- ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਖੰਘਦੇ ਜਾਂ ਛਿੱਕਦੇ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਨੱਕ ਨੂੰ ਢੱਕੋ
- ਅਕਸਰ ਛੂਹੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਤ੍ਹਾਵਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਧੋਵੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਦੇ ਹੈਂਡਲ ਅਤੇ ਰਿਮੋਟ ਕੰਟਰੋਲ ਅਤੇ ਸਾਂਝੇ ਖੇਤਰ ਜਿਵੇਂ ਰਸੋਈਆਂ ਅਤੇ ਬਾਥਰੂਮ
- ਕਿਸੇ ਵੀ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ, ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਆਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਲੱਛਣ ਹਨ, ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਆਪਣੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਵਧਾਨੀ ਵਰਤ ਸਕਣ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਢੱਕਣ ਵਾਲੀ ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਕਵਰਿੰਗ ਜਾਂ ਸਰਜੀਕਲ ਫੇਸ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣਾ, ਜੇਕਰ ਉਹ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖਣੀ, ਅਤੇ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਣੇ

GermDefence ਇੱਕ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੁਦ ਨੂੰ ਅਤੇ ਹੋਰਾਂ ਨੂੰ COVID-19 ਅਤੇ ਹੋਰ ਵਾਇਰਸਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਦੇ ਸਰਲ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ GermDefence ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਫਲੂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਲਾਗਾਂ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਫੈਲਾਉਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

COVID-19 ਸਮੇਤ ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਲਾਗਾਂ ਨਾਲ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਸੇਧ ਹੈ।

ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਕਿਸ਼ੋਰ (18 ਸਾਲ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ) ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ COVID-19 ਸਮੇਤ ਸਾਹ ਦੀ ਲਾਗ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ

ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸਾਹ ਦੀ ਲਾਗ ਆਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਸਰਦੀਆਂ ਦੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ। ਲੱਛਣ ਆਮ ਜ਼ੁਕਾਮ, COVID-19 ਅਤੇ RSV ਸਮੇਤ ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਕਈ ਲਾਗਾਂ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਲਈ, ਇਹ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਗੰਭੀਰ ਨਹੀਂ ਹੋਣਗੀਆਂ, ਅਤੇ ਉਹ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਅਤੇ ਕਾਫ਼ੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਲਦੀ ਹੀ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਣਗੇ।

ਸਾਹ ਦੀ ਲਾਗ ਵਾਲੇ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਕਿਸ਼ੋਰ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਲਈ ਵੀ ਸੱਚ ਹੈ। 2 ਸਾਲ ਤੋਂ

ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਕੁਝ ਬੱਚੇ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਜਾਂ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਲੇ, RSV ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਨਾਲ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਭਵਿੱਖ ਲਈ ਸਿੱਖਿਆ ਲਈ ਹਾਜ਼ਰ ਹੋਣਾ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਲੱਛਣਾਂ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਘਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਦੋਂ ਉਹ ਸਿੱਖਿਆ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ

ਨੱਕ ਵਗਣਾ, ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਖ਼ਰਾਸ਼, ਜਾਂ ਮਾਮੂਲੀ ਖੰਘ ਵਰਗੇ ਹਲਕੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਕਿਸ਼ੋਰ, ਜੋ ਕਿ ਉਂਝ ਠੀਕ ਹਨ, ਆਪਣੇ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਜਾਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜਿਹੜੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਕਿਸ਼ੋਰ ਬਿਮਾਰ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ ਬੁਖ਼ਾਰ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜਿੱਥੇ ਉਹ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ ਬੁਖ਼ਾਰ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਹਾਜ਼ਰ ਹੋਣ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਠੀਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਸਕੂਲ, ਕਾਲਜ ਜਾਂ ਬਾਲ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਆਮ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਮੁੜ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸਾਹ ਸੰਬੰਧੀ ਲੱਛਣਾਂ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਨੂੰ ਖੰਘਣ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਛਿੱਕਣ ਵੇਲੇ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਨੱਕ ਨੂੰ ਡਿਸਪੋਜ਼ੇਬਲ ਟਿਸ਼ੂ ਨਾਲ ਢੱਕਣ ਅਤੇ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਜਾਂ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੁੱਟਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਬਿਮਾਰ ਹੈ ਤਾਂ ਮਦਦ ਕਦੋਂ ਲੈਣੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਉਹ 2 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਕਟਰੀ ਮਦਦ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ COVID-19 ਲਈ ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਆਇਆ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ

ਘਰ ਰਹਿਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਬਚੋ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ COVID-19 ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਬਹੁਤ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ COVID-19 ਹੈ ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਾ ਹੋਣ। ਤੁਸੀਂ ਲਾਗ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਤਕ ਫੈਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹਨ।

COVID-19 ਵਾਲੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ 5 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਦੂਜਿਆਂ ਲਈ ਛੂਤਕਾਰੀ ਨਹੀਂ ਰਹਿਣਗੇ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ COVID-19 ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਹੈ, ਤਾਂ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਦੇ ਦਿਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 5 ਦਿਨਾਂ ਤਕ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। 18 ਸਾਲ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਲਈ ਵੱਖਰੀ ਸਲਾਹ ਹੈ।

ਇਸ ਮਿਆਦ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਅਜਿਹੀਆਂ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ COVID-19 ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਘਰ ਤੋਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਘਰੋਂ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰੀ ਜਾਂ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਵਿੱਚ ਹਾਜ਼ਰ ਹੋਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਟੈਸਟ ਦੇ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਨਤੀਜੇ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ।

ਤੁਸੀਂ ਦੋਸਤਾਂ, ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਗੁਆਂਢੀਆਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਖਾਣਾ ਅਤੇ ਹੋਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਕਹਿਣਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇਸ ਮਿਆਦ ਦੇ ਅੰਤ 'ਤੇ, ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੇਜ਼ ਬੁਖ਼ਾਰ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਸ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਮੁੜ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ ਬੁਖ਼ਾਰ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜੇ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸੀ।

ਹਾਲਾਂਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ 5 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਦੂਜਿਆਂ ਲਈ ਛੂਤਕਾਰੀ ਨਹੀਂ ਰਹਿਣਗੇ, ਕੁਝ ਲੋਕ ਆਪਣੀ ਲਾਗ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਤੋਂ 10 ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਛੂਤਕਾਰੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ, ਤੁਹਾਡੇ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਦੇ ਦਿਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 10 ਦਿਨਾਂ ਲਈ, COVID-19 ਤੋਂ ਗੰਭੀਰ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦੇ ਉੱਚ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਰੋਗ-ਪ੍ਰਤਿਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਟੀਕਾਕਰਨ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ, COVID-19 ਤੋਂ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਵੱਧ ਜੋਖਮ ਵਿੱਚ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾਂਦੇ ਹੋ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਟੈਸਟ ਦੇ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਨਤੀਜੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 5 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਆਪਣੇ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਕਦਮ COVID-19 ਦੇ ਦੂਜਿਆਂ ਤਕ ਪਹੁੰਚਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਘਟਾ ਦੇਣਗੇ:

- ਇੱਕ ਸਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫਿੱਟ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪਰਤਾਂ ਨਾਲ ਬਣੀ ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਕਵਰਿੰਗ ਜਾਂ ਸਰਜੀਕਲ ਫੇਸ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨੋ
- ਭੀੜ-ਭੜੱਕੇ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜਨਤਕ ਆਵਾਜਾਈ, ਵੱਡੇ ਸਮਾਜਿਕ ਇਕੱਠਾਂ, ਜਾਂ ਅਜਿਹੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਥਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਜੋ ਬੰਦ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਜਿੱਥੇ ਮਾੜੀ ਹਵਾਦਾਰੀ ਹੋਵੇ
- ਬਾਹਰ ਕੋਈ ਵੀ ਕਸਰਤ ਅਜਿਹੀਆਂ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਕਰੋ ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਡਾ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਨਾ ਹੋਵੇ
- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਖੰਘਦੇ ਜਾਂ ਛਿੱਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਨੱਕ ਨੂੰ ਢੱਕੋ; ਖੰਘਣ, ਛਿੱਕਣ ਅਤੇ ਨੱਕ ਵਗਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਜਾਂ ਸੰਭਾਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ 20 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਧੋਵੋ ਜਾਂ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ; ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਬਚੋ

ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਲਾਗ ਦੇ ਫੈਲਾਅ ਨੂੰ ਘਟਾਓ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਛੂਤਕਾਰੀ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਲਾਗ ਫੈਲਣ ਦਾ ਜੋਖਮ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਧਾਰਨ ਕੰਮ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਫੈਲਾਅ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ
- ਸਾਂਝੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪਰਤਾਂ ਨਾਲ ਬਣੀ ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਕਵਰਿੰਗ ਜਾਂ ਸਰਜੀਕਲ ਫੇਸ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨੋ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਰੋਗ ਪ੍ਰਤਿਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਟੀਕਾਕਰਨ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜੋਖਮ ਹੈ
- ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਮਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਗਏ ਹੋ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਖਿੜਕੀਆਂ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਅਤੇ ਕਮਰੇ ਤੋਂ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 10 ਮਿੰਟ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਛੱਡ ਕੇ ਕਮਰੇ ਨੂੰ ਹਵਾਦਾਰ ਕਰੋ
- ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਖੰਘਦੇ ਜਾਂ ਛਿੱਕਦੇ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਨੱਕ ਨੂੰ ਢੱਕੋ
- ਅਕਸਰ ਛੂਹੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਤ੍ਹਾਵਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਧੋਵੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਦੇ ਹੈਂਡਲ ਅਤੇ ਰਿਮੋਟ ਕੰਟਰੋਲ ਅਤੇ ਸਾਂਝੇ ਖੇਤਰ ਜਿਵੇਂ ਰਸੋਈਆਂ ਅਤੇ ਬਾਥਰੂਮ
- ਕਿਸੇ ਵੀ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ, ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਆਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਆਇਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਆਪਣੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਵਧਾਨੀ ਵਰਤ ਸਕਣ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਢੱਕਣ ਵਾਲੀ ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਕਵਰਿੰਗ ਜਾਂ ਸਰਜੀਕਲ ਫੇਸ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣਾ, ਜੇਕਰ ਉਹ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖਣੀ, ਅਤੇ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਣੇ

GermDefence ਇੱਕ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੁਦ ਨੂੰ ਅਤੇ ਹੋਰਾਂ ਨੂੰ COVID-19 ਅਤੇ ਹੋਰ ਵਾਇਰਸਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਦੇ ਸਰਲ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ GermDefence ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਫਲੂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਲਾਗਾਂ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਫੈਲਾਉਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨੇੜਲੇ ਸੰਪਰਕ ਹੋ ਜਿਸਦਾ COVID-19 ਲਈ ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਆਇਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ

ਜੋ ਲੋਕ ਉਸੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਵਿੱਚ COVID-19 ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਲਾਗਗ੍ਰਸਤ ਹੋਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜੋਖਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ COVID-19 ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਘਰ ਰਾਤ ਭਰ ਰਹੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਉਹ ਛੂਤਕਾਰੀ ਸੀ, ਉਹ ਵੀ ਉੱਚ ਜੋਖਮ ਵਿੱਚ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਘਰੇਲੂ ਜਾਂ ਰਾਤ ਭਰ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਹੋ ਜਿਸਦਾ COVID-19 ਲਈ ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਆਇਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਲਾਗ ਨੂੰ ਵਿਕਸਤ ਹੋਣ ਵਿੱਚ 10 ਦਿਨ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ। COVID-19 ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਾਉਣਾ ਸੰਭਵ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਾ ਹੋਣ।

ਤੁਸੀਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਕਦਮ ਚੁੱਕ ਕੇ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚੋ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਜੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ COVID-19 ਦੀ ਲਾਗ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਗੰਭੀਰ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਜੋਖਮ ਹੈ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਹ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਰੋਗ-ਪ੍ਰਤਿਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਟੀਕਾਕਰਨ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ COVID-19 ਤੋਂ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜੋਖਮ ਹੈ
- ਆਪਣੇ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਦੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਨੇੜਲੇ ਸੰਪਰਕ ਸੀਮਤ ਕਰੋ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਭੀੜ ਵਾਲੇ, ਬੰਦ ਜਾਂ ਮਾੜੀ ਹਵਾਦਾਰੀ ਵਾਲੇ ਸਥਾਨਾਂ 'ਤੇ
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਭੀੜ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪਰਤਾਂ ਨਾਲ ਬਣੀ ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਕਵਰਿੰਗ ਜਾਂ ਸਰਜੀਕਲ ਫੇਸ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨੋ
- ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਧੋਵੋ ਜਾਂ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਸਾਹ ਦੀ ਲਾਗ ਦੇ ਲੱਛਣ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸੇਧ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ COVID-19 ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਹੋ ਪਰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਰਾਤ ਭਰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਾਗਗ੍ਰਸਤ ਹੋਣ ਦਾ ਜੋਖਮ ਘੱਟ ਹੈ। COVID-19 ਸਮੇਤ ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਲਾਗਾਂ ਨਾਲ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਬਾਰੇ ਸੇਧ ਹੈ।

18 ਸਾਲ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਕਿਸ਼ੋਰ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਹੈ

ਇਹ ਸਿਫ਼ਾਰਿਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਦਾ COVID-19 ਲਈ ਟੈਸਟ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਦੁਆਰਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਕਿਸ਼ੋਰ ਦਾ COVID-19 ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੇ ਉਹ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਟੈਸਟ ਦੇਣ ਦੇ ਦਿਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 3 ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। 3 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ, ਜੇਕਰ ਉਹ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ ਬੁਖ਼ਾਰ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਲਾਗ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦਾ ਜੋਖਮ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇਸ ਲਈ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਕਿਸ਼ੋਰ ਬਾਲਗਾਂ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਸਮੇਂ ਲਈ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਛੂਤਕਾਰੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਕਿਸ਼ੋਰ ਜੋ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਕੂਲ, ਕਾਲਜ ਜਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜੋ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜਿਸਦਾ COVID-19 ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਮ ਵਾਂਗ ਹਾਜ਼ਰ ਹੋਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ COVID-19 ਹੈ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਲਾਗ ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਘੱਟ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ (ਇਨਫੋਗ੍ਰਾਫਿਕ ਟੈਕਸਟ ਵਿਕਲਪ)

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ COVID-19 ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜੋਖਮ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਚਲਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਕਈ ਕੰਮ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਲਾਗ ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

1. ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਨੇੜਲੇ ਸੰਪਰਕ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰੋ। ਭਾਈਚਾਰਕ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਘੱਟ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਓ।

2. ਅਕਸਰ ਛੂਹੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਤ੍ਹਾਂ ਅਤੇ ਰਸੋਈਆਂ ਅਤੇ ਬਾਥਰੂਮਾਂ ਵਰਗੇ ਸਾਂਝੇ ਕਮਰੇ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।
3. ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਧੋਵੋ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਖੰਘਣ ਅਤੇ ਛਿੱਕਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ।
4. ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਉਹਨਾਂ ਤੋਂ ਮਦਦ ਲਵੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ। ਬੇਲੋੜੇ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਸਫਾਈ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪਹੁੰਚਾਏ ਜਾਣ ਲਈ ਮਦਦ ਮੰਗੋ।
5. ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਂਝੀਆਂ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਕਵਰਿੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
6. ਕਮਰਿਆਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਵਾਦਾਰ ਰੱਖੋ।
7. ਖੰਘ ਅਤੇ ਛਿੱਕਾਂ ਨੂੰ ਡਿਸਪੋਜ਼ੇਬਲ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਵਿੱਚ ਫੜੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧੇ ਕੂੜੇਦਾਨ ਵਿੱਚ ਪਾਓ।