

# **COVID-19**

## **ਕੋਵਿਡ-19**

**ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖੁਦ ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ, ਉਹ:-**

1. ਡਾਕਟਰ, ਫਾਰਮੇਸੀ ਜਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਆਸਾ ਵਰਕਰ ਨਾਲ ਫੋਨ ਉੱਤੇ ਜਾਂ ਫੋਨ ਨੰਬਰ 104 ਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਵੋ।
2. ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੂਸਰਿਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖੋ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਪਰਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ।
3. ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਰੇ ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਟੀਮਾਂ ਨੂੰ ਸੂਚਨਾ ਭੇਜ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।
4. ਇਹ ਟੀਮ ਕੋਵਿਡ-19 ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਂਚ ਕਰ ਲਵੇਗੀ।
6. ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਸਬੰਧੀ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣਗੇ।

### **ਮਾਸਕ ਪਹਿਨੀਏ/ਪਾਈਏ ਜਾਂ ਨਾ ਪਹਿਨੀਏ:-**

1. ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਮਾਸਕ ਪਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।
2. ਮਾਸਕ ਪਾਉਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਤਾਂ ਹੀ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਕੋਰੋਨਾ ਦੇ ਲੱਛਣ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੁੱਕੀ ਖੰਘ, ਤੇਜ਼ ਬੁਖਾਰ ਜਾਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਆ ਰਹੀ ਹੋਵੇ।
3. ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਸਿਹਤ ਕਰਮਚਾਰੀ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।

### **ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਦੇ ਤਰੀਕੇ:-**

1. ਖੰਘ ਜਾਂ ਛਿੱਕਦੇ ਸਮੇਂ ਟਿਸੂ ਪੇਪਰ (ਨੈਪਕਿਨ) ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰੋ।
2. ਤੇਜ਼ ਬੁਖਾਰ ਜਾਂ ਖੰਘ ਜਾਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਤਕਲੀਫ ਹੋਣ ਉੱਤੇ ਤੁਰੰਤ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਆਸਾ ਵਰਕਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲਵੋ ਜਾਂ ਫੋਨ ਨੰਬਰ 104 ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।
4. ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ 30 ਸੈਕਿੰਡ ਤੱਕ ਸਾਬੁਣ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅੱਗੇ-ਪਿੱਛੇ, ਉਂਗਲਾਂ ਤੇ ਅੰਗੂਠੇ ਵਿਚਕਾਰ ਤੇ ਨਹੁੰਆਂ ਨੂੰ ਧੋਵੋ।
5. ਆਂਡਾ ਜਾਂ ਮਾਸ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਕਾ ਕੇ ਖਾਓ।
6. ਜੇਕਰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕੁੱਤਾ, ਬਿੱਲੀ ਜਾਂ ਤੋਤਾ, ਕਬੂਤਰ, ਮੁਰਗੇ ਆਦਿ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ ਰੱਖੇ ਹਨ ਤਾਂ ਸਾਫ-ਸਫਾਈ ਦਾ ਪੂਰਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ।