

ਕੋਵਿਡ-19

ਨੋਵਲਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ

ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਤੱਥਸ਼ੀਟ



ਘਰ ਵਿੱਚ ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਏ

ਕੋਵਿਡ-19 ਕਰਕੇ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਲਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਘਰ ਵਿੱਚ ਦੇਖਭਾਲ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾ ਰਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਉਸ ਨਾਲ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਹ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ, ਇਹਨਾਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਜਾਂ ਰੂਮਮੇਟ ਦੀ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਕਰਾਂ?

ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਵਿੱਚ ਚਲੇ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਜਾਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਡਾਕਟਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਆਪਣਾ ਘਰ ਛੱਡ ਕੇ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਾਲਤੂਆਂ ਸਮੇਤ ਘਰ ਦੇ ਹਰ ਮੈਂਬਰ ਤੋਂ ਅਲੱਗ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਵੱਖਰੀ ਮੰਜ਼ਿਲ 'ਤੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਖੁਦ ਦੇ ਬਾਥਰੂਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਬਾਥਰੂਮ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਕਸਰ ਵਰਤੋਂ ਵਾਲੀਆਂ ਸਤਹਾਂ ਨੂੰ ਕੀਟਾਣੂ-ਮੁਕਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ, ਟਾਇਲਟ, ਨਲੀ, ਟੂਟੀਆਂ, ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਦੇ ਹੈਂਡਲ, ਲਾਈਟ ਸਵਿੱਚਸ ਆਦਿ)।

ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਹੀ ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਵਧੇਰੇ ਖਤਰੇ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ, ਜਾਂ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ 60 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕ, ਕਮਜ਼ੋਰ ਪ੍ਰਤੀਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਖਰਾਬ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਕੋਵਿਡ-19 ਫੈਲਣ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ, ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਅਧਿਕਾਰੀ ਬਿਮਾਰ ਵਿਅਕਤੀ, ਜਾਂ ਘਰੇਲੂ ਮੈਂਬਰ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਕਰਕੇ ਗੰਭੀਰ ਖਤਰਿਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਲਈ ਬਦਲਵੀਂ ਥਾਂ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਅਧਿਕਾਰੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ Health Links -- Info Santé (204-788-8200 ਜਾਂ 1-888-315-9257) ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਇੱਕ ਵਾਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ, ਲੱਛਣਾਂ, ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ ਲਈ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਵਾਲ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਕਰੇਗਾ। ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਤੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 10 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਉਸਨੂੰ ਬੁਖਾਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਅਤੇ ਹੋਰ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਹੋਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਅਧਿਕਾਰੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੇਗਾ ਕਿ ਉਹ ਕਦੇ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਬੰਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਨਹੀਂ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਪੂਰੇ ਸਮੇਂ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਹਾਲਾਤ ਵਿਗੜਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ:

- Health Links -- Info Santé ਨੂੰ (204-788-8200 ਜਾਂ 1-888-315-9257) 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਇੱਕ ਨਰਸ ਇਹ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ ਕਿ ਡਾਕਟਰੀ ਮੁਲਾਂਕਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।
- ਜੇ ਕੋਈ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਹੈ ਤਾਂ 911 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਲੋੜੀਂਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲੈਣ ਲਈ ਜਲਦੀ ਡਾਕਟਰੀ ਮਦਦ ਲੈਣੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਹੋਣ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ, ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਬੀਮਾਰ ਹੋਣ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਘਟਾ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਉਹ ਜਿੰਨੀ ਹੋ ਸਕੇ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੇ (ਫੈਕਟਸ਼ੀਟ ਦੇਖੋ - [ਘਰ ਵਿੱਚ ਠੀਕ ਹੋਰ ਹੋਲ ਛਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਇਕਾਤ ਵਾਸ](#)); ਹਾਲਾਂਕਿ, ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਤੇ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਚਾਰੀਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਸਾਫ਼ ਰੱਖੋ। ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 15 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਕਾਓ। ਤੁਸੀਂ ਅਲਕੋਹਲ ਅਧਾਰਤ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਵੀ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਰਲ ਨਾਲ ਸਿੱਧੇ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ, ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਨੱਕ ਵਿੱਚੋਂ ਨਿਕਲਦਿਆਂ ਤੋਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਲਾਰ, ਖੰਘ ਅਤੇ ਛਿੱਕ।
- ਸਹੀ ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਉਪਕਰਣ ਪਹਿਨਣਾ।
 - ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਕਰਕੇ ਬਿਮਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਦੇ ਮੀਟਰ (ਛੇ ਫੁੱਟ) ਤੋਂ ਘੱਟ ਦੂਰੀ 'ਤੇ ਆਉਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੋਵਾਂ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰੀ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵੀ ਪਹਿਨਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ (ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਗਲਾਸ ਲੋੜੀਂਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ)। ਬਿਮਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ।
 - ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰਕ ਤਰਲ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਲੇਸਦਾਰ, ਬਲਗਮ, ਉਲਟੀ, ਪਿਸ਼ਾਬ, ਮਲ) ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਿਸਪੋਜੇਬਲ ਦਸਤਾਨੇ, ਇੱਕ ਡਾਕਟਰੀ ਮਾਸਕ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪਹਿਨਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- ਸੁਰੱਖਿਆ ਉਪਕਰਣਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ।
 - 2 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਫੇਸ ਮਾਸਕ ਨਹੀਂ ਪਹਿਨਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਖਾਸਕਰ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋਵੇ, ਜਾਂ ਜੇ ਮਦਦ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਮਾਸਕ ਨਹੀਂ ਹਟਾ ਸਕਦੇ।
 - **ਸੁਰੱਖਿਆ ਉਪਕਰਣ ਪਹਿਨਦੇ ਸਮੇਂ**, ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਅਲਕੋਹਲ-ਅਧਾਰਤ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ (ਘੱਟੋ ਘੱਟ 60 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਅਲਕੋਹਲ ਵਾਲੇ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
 - ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੰਨਾਂ ਦੁਆਲੇ ਬੰਨ੍ਹ ਕੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਬੰਨ੍ਹ ਕੇ ਪਹਿਲਾਂ ਮਾਸਕ ਪਾਓ; ਫਿਰ ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਨੱਕ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਫਿੱਟ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਠੋਡੀ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਖਿੱਚੋ। ਫਿਰ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਦਸਤਾਨੇ ਪਾਓ।
 - **ਸੁਰੱਖਿਆ ਉਪਕਰਣਾਂ ਨੂੰ ਹਟਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ**, ਆਪਣੇ ਦਸਤਾਨੇ ਉਤਾਰੋ, ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ, ਫਿਰ ਆਪਣੀ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ

ਹਟਾਓ ਅਤੇ ਅਖੀਰ ਵਿੱਚ, ਆਪਣਾ ਮਾਸਕ ਹਟਾਓ। ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਦੁਬਾਰਾ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।

- ਸਾਰੇ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।
- ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਕੂੜੇ-ਕਰਕਟਦਾ ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾਲ ਨਿਪਟਾਰਾ ਕਰਨਾ।
 - ਕੂੜੇ-ਕਰਕਟ (ਜਿਵੇਂ, ਟਿਸ਼ੂ, ਵਰਤੇ ਹੋਏ ਮਾਸਕ, ਆਦਿ) ਨੂੰ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਬੈਗ ਵਿੱਚ ਪਾਕੇ ਕੂੜੇਦਾਨ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
 - ਕੂੜਾ-ਕਰਕਟ ਸੁੱਟਣ ਲਈ, ਇਸ ਨੂੰ ਬੰਨ੍ਹੋ ਅਤੇ ਘਰ ਦੇ ਹੋਰ ਕੂੜੇ-ਕਰਕਟ ਨਾਲ ਸੁੱਟ ਦਿਓ। ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਹੱਥ ਨਾ ਲਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਜਾਂ ਕੂੜਾ-ਕਰਕਟ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਨਾ ਛੂਹੋ।
 - ਘਰ ਦੇ ਕੂੜਾ-ਕਰਕਟ ਦਾਨਿਪਟਾਰਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ ਜਾਂ ਅਲਕੋਹਲ-ਅਧਾਰਤ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾਲ ਸੰਭਾਲਣਾ।
 - ਬਿਮਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਗੰਦੇ ਕੱਪੜੇ ਸੰਭਾਲਣ ਸਮੇਂ ਡਿਸਪੋਜੇਬਲ ਦਸਤਾਨੇ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰੀ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨੋ।
 - ਗੰਦੇ ਕੱਪੜੇ ਕੱਪੜੇ ਵਾਲੇ ਬੈਗ ਜਾਂ ਟੈਕਰੀ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ ਜੋ ਪਲਾਸਟਿਕ ਬੈਗ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਹੋਵੇ। ਹਿਲਾਓ ਨਾ।
 - ਬਿਮਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਅਤੇ ਲਿਨੇਨ ਨੂੰ ਦੂਸਰੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਧੋਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।
 - ਕੱਪੜੇ ਧੋਣ ਵਾਲੇ ਆਮ ਸਾਬਣ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਵਾਸ਼ਿੰਗ ਮਸ਼ੀਨ ਨੂੰ ਸੈਨੇਟਾਇਜ਼ ਜਾਂ ਗਰਮ 'ਤੇ ਸੈਟ ਕਰੋ। ਕੱਪੜੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁੱਕਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।
 - ਆਪਣੇ ਦਸਤਾਨੇ ਉਤਾਰੋ, ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਆਪਣਾ ਮਾਸਕ ਉਤਾਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।
 - ਜੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਵਾਲਾ ਕੰਟੇਨਰ ਬਿਮਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਗੰਦੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੇ ਸਿੱਧੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਘੁਲੇ ਬਲੀਚ ਦੇ ਘੋਲ ਨਾਲ ਕੀਟਾਣੂ ਮੁਕਤ ਕਰੋ।

ਮੈਂ ਘਰ ਦੇ ਹੋਰ ਮੈਂਬਰਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਵਿਡ-19 ਫੈਲਣ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਘੱਟ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

- ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਰਤੋਂ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਖਾਨੇ, ਟੂਟੀਆਂ, ਸਿੱਕ, ਕਾਊਂਟਰਟੋਪ, ਟੇਬਲ, ਲਾਈਟ ਸਵਿੱਚ, ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਦੇ ਹੈਂਡਲ, ਇਲੈਕਟ੍ਰਾਨਿਕਸ, ਰਿਮੋਟ ਕੰਟਰੋਲ, ਆਦਿ) ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਦੋ ਵਾਰ ਜਾਂ ਜ਼ਰੂਰਤ ਮੁਤਾਬਕ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਕੀਟਾਣੂ ਮੁਕਤ ਕਰੋ।
- ਸਾਫ-ਸਫਾਈ ਅਤੇ ਕੀਟਾਣੂ-ਮੁਕਤ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ:
 - ਡਿਸਪੋਜੇਬਲ ਦਸਤਾਨੇ ਪਹਿਨੋ।
 - ਖੇਤਰ ਜਾਂ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ ਜੇ ਇਹ ਗੰਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ, ਘਰੇਲੂ ਕੀਟਾਣੂਨਾਸ਼ਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

- ਉਤਪਾਦ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵਰਤਨ ਲਈਲੇਬਲ 'ਤੇ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਉਤਪਾਦ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਮਾਰਨ ਲਈ ਸਤਹ ਨੂੰ ਕਈ ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਗਿੱਲਾ ਰੱਖਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਦਸਤਾਨੇ ਪਹਿਨਣ ਦੀ ਵੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਥਾਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਵਾਦਾਰ ਹੋਵੇ, ਅਤੇ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਬਾਅਦ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਾਂ ਸਤਹ ਨੂੰ ਪੂੰਝੇ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।
 - ਕੀਟਾਣੂਨਾਸ਼ਕ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 70 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਅਲਕੋਹਲ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ EPA- ਰਜਿਸਟਰਡ ਘਰੇਲੂ ਕੀਟਾਣੂਨਾਸ਼ਕ ਵਜੋਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀਬੱਧ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਲੀਟਰ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ 20ml (ਚਾਰ ਚਮਚੇ) ਬਲੀਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ਆਪਣਾ ਕੀਟਾਣੂ ਨਾਸ਼ਕ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕੀਟਾਣੂਨਾਸ਼ਕ ਇੱਕ ਮਿੰਟ ਲਈ ਸਤ੍ਹਾ 'ਤੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
 - ਕੰਮ ਖਤਮ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 15 ਸਕਿੰਟ ਲਈ ਧੋਵੋ ਜਾਂ ਅਲਕੋਹਲ-ਅਧਾਰਤ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਢੱਕਣ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਪਖਾਨੇ ਫਲਸ ਕਰੋ।
- ਨਿੱਜੀ ਚੀਜ਼ਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਟੁੱਬਬੱਰਸ਼, ਤੈਲੀਏ, ਵਾਸ਼ਕਲੇਥ, ਬੈੱਡ ਲਿਨਨ, ਸਿਗਰਟ, ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਧੋਤੇ ਬਰਤਨ, ਡ੍ਰਿੰਕ, ਫੋਨ, ਕੰਪਿਊਟਰ ਜਾਂ ਹੋਰ ਇਲੈਕਟ੍ਰਾਨਿਕ ਉਪਕਰਣ) ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚੋ।
- ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਸਾਂਝੇ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚੋ।
- ਜੇ ਮੌਸਮ ਵਧੀਆ ਹੈ ਤਾਂ ਖਿੜਕੀਆਂ ਖੋਲ੍ਹ ਦਿਓ।

ਘਰ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਮੈਨੂੰ ਕਿਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

- ਡਾਕਟਰੀ ਜਾਂ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਤਮਕ ਮਾਸਕ
- ਡਿਸਪੋਜੇਬਲ ਦਸਤਾਨੇ
- ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ
- ਥਰਮਾਮੀਟਰ
- ਬੁਖਾਰ ਘਟਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ
- ਵਗਦਾ ਪਾਣੀ
- ਹੱਥ ਸਾਬਣ
- ਅਲਕੋਹਲ ਅਧਾਰਤ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 60 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਅਲਕੋਹਲ ਹੋਵੇ
- ਟਿਸ਼ੂ
- ਪਲਾਸਟਿਕ ਲਾਈਨਰ ਵਾਲਾ ਕੂੜੇਦਾਨ
- ਘਰ ਵਿੱਚ ਸਾਫ਼-ਸਫਾਈ ਵਾਲੇ ਆਮ ਉਤਪਾਦ
- ਖਰੀਦੇ ਹੋਏ ਕੀਟਾਣੂਨਾਸ਼ਕ ਸਟੋਰ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਜੇ ਉਪਲਬਧ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਬਲੀਚ ਅਤੇ ਪਤਲੇਪਣ ਲਈ ਇੱਕ ਵੱਖਰਾ ਕੰਟੇਨਰ
- ਅਲਕੋਹਲ (70 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ) ਪ੍ਰੋਪਾਇਲ
- ਕੱਪੜੇ ਧੋਣ ਦਾ ਆਮ ਸਾਬਣ

- ਬਰਤਨ ਮਾਂਜਣ ਵਾਲਾ ਸਾਬਣ
- ਡਿਸਪੋਸੇਬਲ ਪੇਪਰ ਟਾਵਲ

ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਕੋਵਿਡ-19 ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਜਾਂ ਰੂਮਮੇਟ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਮੇਲ-ਮਿਲਾਪ ਤੋਂ ਬਚੋ। ਖੁਦ ਨੂੰ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ (ਕੁਆਰੰਟੀਨ) ਕਰ ਲਵੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਅੰਤਿਮ ਗਿਆਤ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 14 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਕਿਸੇ ਸੰਕੇਤ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰੋ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੁਖਾਰ / ਠੰਢ ਲੱਗਣਾ, ਖੰਘ, ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਖਰਾਸ਼ / ਗਲਾ ਬੈਠਣਾ, ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨਾ, ਸੁਆਦ ਜਾਂ ਖੁਸ਼ਬੂ ਦਾ ਨਾ ਪਤਾ ਲੱਗਣਾ, ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਤਾਂ ਉਲਟੀਆਂ ਅਤੇ ਦਸਤ ਹਨ, ਜਾਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਟੂਲ 'ਤੇ ਸੂਚੀਬੱਧ ਹੋਰ ਲੱਛਣ ਹਨ)।

ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਡਿਲਿਵਰੀ ਜਾਂ ਪਿਕ-ਅਪ ਸੇਵਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ 'ਤੇ ਕਰਿਆਨਾ ਅਤੇ ਸਪਲਾਈ ਦੇਣ ਲਈ ਕਰੋ।

ਜੇ ਘਰ ਦਾ ਕੋਈ ਮੈਂਬਰ ਬਿਮਾਰ ਹੈ, ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹੈ, ਜਾਂ ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਨਿਯਮਿਤ ਆਉਂਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕਰੋ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਆਉਣ ਨੂੰ ਰੋਕੋ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਘਰ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਾਮੇ, ਕਿੱਤਾਮੁਖੀ ਥੈਰੇਪਿਸਟ, ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰਾਪਿਸਟ, ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕਰ, ਆਦਿ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ) ਉਹ ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰੇ ਕਰਨਗੇ ਕਿ ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਦੇਖਭਾਲ ਕਿਵੇਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ।

ਕੋਵਿਡ-19 ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ:

- ਆਪਣੇ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।
- ਵਿਨੀਪੈਗ ਵਿੱਚ Health Links -- Info Santé ਨੂੰ 204-788-8200 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ; ਮੈਨੀਟੋਬਾ ਵਿੱਚ ਕੀਤੇ ਵੀ ਹੋ ਤਾਂ ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ-888-315-9257 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਇੱਥੇ ਜਾਓ:

- ਮੈਨੀਟੋਬਾ ਸਰਕਾਰ ਦੀ ਕੋਵਿਡ-19 ਵੈਬਸਾਈਟ www.gov.manitoba.ca/covid19/
- ਕੈਨੇਡਾ ਸਰਕਾਰ ਦੀ ਕੋਵਿਡ-19 ਵੈਬਸਾਈਟ: www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/2019-novel-coronavirus-infection.html