



ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਬਿਮਾਰੀ (ਕੋਵਿਡ-19): ਘਰ ਵਿਚ ਕੋਵਿਡ-19 ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਏ - ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਸਲਾਹ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜਿਸਦੀ ਕੋਵਿਡ-19 ਨਾਲ ਤਸ਼ਖੀਸ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਤੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ, ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਇਸ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

ਸੰਪਰਕ ਸੀਮਤ ਕਰੋ

- ਕੇਵਲ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- ਬੀਮਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਟੁੱਥ ਬਰੱਸ, ਤੌਲੀਏ, ਬੈੱਡ ਦੀ ਚਾਦਰ, ਬਰਤਨ ਜਾਂ ਇਲੈਕਟ੍ਰਾਨਿਕ ਡਿਵਾਈਸ ਜਿਹੀਆਂ ਨਿੱਜੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਬਿਮਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਅਲੱਗ ਬਾਥਰੂਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
 - ਜੇ ਸੰਭਵ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਫਲੋਸ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬਿਮਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਟੌਇਲਟ ਦਾ ਢੱਕਣ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਕੁਝ ਲੋਕ ਕੋਵਿਡ-19 ਸੰਚਾਰਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਾ ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਹੋਣ। ਇੱਕ **ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣਾ**, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ **ਗ਼ੈਰ-ਮੈਡੀਕਲ ਮਾਸਕ ਜਾਂ ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਕਵਰਿੰਗ (non-medical mask or face covering)** (ਅਰਥਾਤ ਕੱਸ ਕੇ ਬੁਣੇ ਹੋਏ ਕਪੜੇ ਦੀਆਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਦੋ ਪਰਤਾਂ ਨਾਲ ਬਣਾਇਆ, ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਫਾਸਲੇ ਦੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਢਕਣ ਲਈ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ, ਅਤੇ ਤਣੀਆਂ ਜਾਂ ਕੰਨ ਦੇ ਲੂਪਾਂ ਦੁਆਰਾ ਸਿਰ ਨਾਲ ਬੰਨਿਆ ਹੋਇਆ) ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਆਸ ਪਾਸ ਦੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਜਾਨਵਰਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਨੂੰ ਰੋਕੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਲੋਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਆਪਣੇ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਵਿਡ-19 ਸੰਚਾਰਿਤ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਰਿਪੋਰਟਾਂ ਆਈਆਂ ਹਨ।

ਆਪਣੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰੋ

- ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ।
 - ਇਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਬਜ਼ੁਰਗ ਵਿਅਕਤੀ, ਗੰਭੀਰ ਮੈਡੀਕਲ ਹਾਲਾਤਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼) ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਇਮਿਊਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਮਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ 2 ਮੀਟਰ ਦੇ ਦਾਇਰੇ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ, ਤਾਂ ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਉਪਕਰਣ ਪਹਿਨੋ:
 - ਮੈਡੀਕਲ ਮਾਸਕ (mask)
 - ਡਿਸਪੋਜੇਬਲ ਦਸਤਾਨੇ
 - ਅੱਖਾਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਆ (eye protection)
- ਬਿਮਾਰ ਵਿਅਕਤੀ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਅਤੇ ਗੰਦਗੀ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਾਂ ਸਤਹਾਂ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਵੇਲੇ ਡਿਸਪੋਜੇਬਲ ਦਸਤਾਨੇ ਪਹਿਨੋ।
- ਮੈਡੀਕਲ ਮਾਸਕਾਂ ਜਾਂ ਦਸਤਾਨਿਆਂ ਨੂੰ ਮੁੜ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।





- ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 20 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਅਕਸਰ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ, ਖ਼ਾਸਕਰ ਬਿਮਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਅਤੇ ਦਸਤਾਨਿਆਂ, ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਮਾਸਕ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਉਤਾਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ।
- ਡਿਸਪੋਜੇਬਲ ਪੇਪਰ ਟਾਵਲ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸੁੱਕਾਓ।
 - ਜੇ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਦੁਬਾਰਾ ਵਰਤੋਯੋਗ ਤੌਲੀਏ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਗਿੱਲਾ ਹੋਣ 'ਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਬਦਲੋ।
- ਤੁਸੀਂ ਗਿੱਲੇ ਵਾਈਪ ਨਾਲ ਵੀ ਗੰਦਗੀ ਨੂੰ ਹਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਅਲਕੋਹਲ-ਅਧਾਰਤ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 60% ਅਲਕੋਹਲ ਹੋਵੇ।
- ਬਿਨਾਂ ਧੋਏ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ, ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।

ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣਾ

- ਘਰ ਵਿਚ ਕੋਵਿਡ-19 ਵਾਲੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਅਤੇ ਘਰ ਵਿਚ ਕੋਵਿਡ-19 ਵਾਲੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਸਿੱਧੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਮੈਡੀਕਲ ਮਾਸਕਾਂ ਦੀ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- N95 ਰੈਸਪਿਰੇਟਰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਵਰਕਰਾਂ ਲਈ ਰਾਖਵੇਂ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਘਰ ਵਿਚ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਨਹੀਂ ਵਰਤੇ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ।
- ਜੇ ਮੈਡੀਕਲ ਮਾਸਕ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਬੀਮਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੁਆਰਾ ਗੈਰ-ਮੈਡੀਕਲ ਮਾਸਕ ਜਾਂ ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਕਵਰਿੰਗ (non-medical mask or face covering) (ਅਰਥਾਤ ਕੱਸ ਕੇ ਬੁਣੇ ਹੋਏ ਕਪੜੇ ਦੀਆਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਦੋ ਪਰਤਾਂ ਨਾਲ ਬਣਾਇਆ, ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਫਾਸਲੇ ਦੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਢਕਣ ਲਈ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ, ਅਤੇ ਤਣੀਆਂ ਜਾਂ ਕੰਨ ਦੇ ਲੂਪਾਂ ਦੁਆਰਾ ਸਿਰ ਨਾਲ ਬੰਨਿਆ ਹੋਇਆ) ਪਹਿਨੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜੇ ਉਹ ਸਹਿਣ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣ। ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਨੱਕ ਨੂੰ ਢਕੇਗਾ ਅਤੇ ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਬੂੰਦਾਂ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਗੰਦਾ ਕਰਨ ਜਾਂ ਸਤਹ 'ਤੇ ਗਿਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਇੱਕ ਗੈਰ-ਮੈਡੀਕਲ ਮਾਸਕ ਜਾਂ ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਕਵਰਿੰਗ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਵੀ ਪਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੋ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧੀ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿਚ ਗੈਰ-ਮੈਡੀਕਲ ਮਾਸਕ ਜਾਂ ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਕਵਰਿੰਗ ਪਹਿਨਣਾ, ਪਾਉਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਾਬਤ ਨਹੀਂ ਹੋਏ ਹਨ।
- ਸਖ਼ਤ ਸਫ਼ਾਈ ਅਤੇ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਦੇ ਉਪਾਅ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਅਕਸਰ ਹੱਥ ਧੋਣੇ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 2 ਮੀਟਰ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ, ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਘਟਾ ਦੇਵੇਗਾ।
- ਗੈਰ-ਮੈਡੀਕਲ ਕੱਪੜੇ ਦੇ ਮਾਸਕ ਜਦੋਂ ਗੰਦੇ ਜਾਂ ਸਿੱਲੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾਲ ਹਟਾਇਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਧੋਏ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਕਾਏ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।
- ਮਾਸਕ ਲਗਾਉਣ ਅਤੇ ਹਟਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਰੱਖੋ

- ਵਰਤੇ ਹੋਏ ਮੈਡੀਕਲ ਮਾਸਕ, ਦਸਤਾਨੇ ਅਤੇ ਹੋਰ ਦੂਸ਼ਿਤ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਲਾਈਨ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਕੰਟੇਨਰ ਵਿਚ ਰੱਖੋ, ਸਮੱਗਰੀ ਵਾਲੇ ਲਾਈਨਰ ਨੂੰ ਬੰਨ੍ਹੋ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਘਰ ਦੇ ਹੋਰ ਕੂੜੇ ਦੇ ਨਾਲ ਸੁੱਟੋ।
- ਸੰਭਾਵਤ ਤੌਰ ਤੇ ਦੂਸ਼ਿਤ ਲੈਂਡਰੀ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਗੈਰ-ਮੈਡੀਕਲ ਕੱਪੜੇ ਦੇ ਮਾਸਕ ਅਤੇ ਚਿਹਰੇ ਦੀਆਂ ਕਵਰਿੰਗਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਨੂੰ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਲਾਈਨਰ ਵਾਲੇ ਕੰਟੇਨਰ ਵਿਚ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਨਾ ਹਿਲਾਓ।



- ਨਿਯਮਤ ਲੈਂਡਰੀ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ (60-90°C) ਨਾਲ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁੱਕਾਓ।
- ਬੀਮਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਕਪੜੇ, ਚਾਦਰਾਂ ਅਤੇ ਗੈਰ-ਮੈਡੀਕਲ ਕੱਪੜੇ ਦੇ ਮਾਸਕ ਅਤੇ ਚਿਹਰੇ ਦੀਆਂ ਕਵਰਿੰਗਾਂ ਨੂੰ ਦੂਜੀ ਲੈਂਡਰੀ ਨਾਲ ਧੋਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਇਕ ਵਾਰ, ਉਹਨਾਂ ਸਤਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਕੀਟਾਣੂ-ਰਹਿਤ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੋਕ ਅਕਸਰ ਛੂੰਹਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਟੇਬਲਟ, ਲੈਂਡਰੀ ਦੇ ਕੰਟੇਨਰ, ਬੈੱਡਸਾਈਡ ਟੇਬਲ, ਡੋਰਨੋਬ, ਫੋਨ ਅਤੇ ਟੈਲੀਵੀਜ਼ਨ ਰਿਮੋਟ।
- ਸਿਰਫ ਪ੍ਰਵਾਨਿਤ ਸਖਤ-ਸਤਹ ਕੀਟਾਣੂਨਾਸ਼ਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਡਰੱਗ ਆਈਡੈਂਟੀਫਿਕੇਸ਼ਨ ਨੰਬਰ (DIN) ਹੈ। DIN ਇੱਕ 8-ਅੰਕਾਂ ਦਾ ਨੰਬਰ ਹੈ ਜੋ ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ ਦੁਆਰਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀਟਾਣੂਨਾਸ਼ਕ ਉਤਪਾਦ ਪ੍ਰਵਾਨਿਤ ਹੈ ਅਤੇ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ।
- ਜਦੋਂ ਪ੍ਰਵਾਨਿਤ ਸਖਤ ਸਤਹ ਦੇ ਕੀਟਾਣੂਨਾਸ਼ਕ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਤਾਂ ਘਰੇਲੂ ਕੀਟਾਣੂਨਾਸ਼ਕ ਲਈ, ਇਕ ਪਤਲਾ ਬਲੀਚ ਘੋਲ ਲੇਬਲ ਦੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਪ੍ਰਤੀ 250 ਮਿਲੀਲੀਟਰ ਪਾਣੀ ਜਾਂ 5 ਮਿਲੀਲੀਟਰ (ਐਮ ਐਲ) ਬਲੀਚ ਜਾਂ 5 ਮਿਲੀਲੀਟਰ ਬਲੀਚ ਪ੍ਰਤੀ ਇੱਕ ਲੀਟਰ ਪਾਣੀ ਦੇ ਅਨੁਪਾਤ ਵਿੱਚ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਅਨੁਪਾਤ 0.1% ਸੋਡੀਅਮ ਹਾਈਪੋਕਲੋਰਾਈਟ ਘੋਲ ਦੇਣ ਲਈ 5% ਸੋਡੀਅਮ ਹਾਈਪੋਕਲੋਰਾਈਟ ਵਾਲੇ ਬਲੀਚ 'ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਹੈ। ਘਰੇਲੂ (ਕਲੋਰੀਨ) ਬਲੀਚ ਨੂੰ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸੰਭਾਲਣ (proper handling of household (chlorine) bleach) ਲਈ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਉਹ ਰੋਗਾਣੂ-ਮੁਕਤ ਕਰਨ ਲਈ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਝੱਲ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਵੱਧ ਛੂਹੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਇਲੈਕਟ੍ਰਾਨਿਕ ਉਪਕਰਣਾਂ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਕੀਬੋਰਡ, ਟੈਬਲੇਟ, ਸਮਾਰਟਫੋਨ) ਨੂੰ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਰੋਜ਼ਾਨਾ 70% ਅਲਕੋਹਲ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਅਲਕੋਹਲ ਪ੍ਰੈੱਪ ਵਾਈਪ) ਨਾਲ ਰੋਗਾਣੂ ਮੁਕਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਲੱਛਣਾਂ ਲਈ ਆਪਣੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰੋ

- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਬਿਮਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਆਖਰੀ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 14 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਲੱਛਣਾਂ ਲਈ ਆਪਣੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਆਖਰੀ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ 14 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਘਰ 'ਤੇ ਕੁਆਰੰਟੀਨ (ਸਵੈ-ਅਲਗਾਅ) (Quarantine (self-isolate) ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਟੀ (local public health authority) ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਪਰ:
 - ਤੁਸੀਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਬਿਨਾਂ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੇ ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਉਪਕਰਣਾਂ ਦੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕੀਤੀ
 - ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਵਿੱਚ ਬਿਨਾਂ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੇ ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਉਪਕਰਣਾਂ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸਰੀਰਕ ਸੰਪਰਕ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਨਿੱਜੀ ਸਾਥੀ) ਵਿੱਚ ਆਏ
 - ਤੁਸੀਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਲੱਛਣ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ 48 ਘੰਟੇ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਉਹ ਲੱਛਣਾਤਮਕ ਸਨ ਅਤੇ ਇਕੱਲਤਾ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਸਨ ਤੁਸੀਂ ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ (2 ਮੀਟਰ ਦੇ ਅੰਦਰ) ਵਿੱਚ ਸੀ
 - ਤੁਸੀਂ ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਉਪਕਰਣਾਂ ਦੇ ਬਗੈਰ ਕੋਵਿਡ-19 ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸਰੀਰਕ ਦ੍ਰਵਾਂ (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਤੁਹਾਡੇ ਉੱਤੇ ਖੰਘਿਆ ਜਾਂ ਛਿੱਕਿਆ ਗਿਆ) ਨਾਲ ਸਿੱਧੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਲੱਛਣ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਅਲੱਗ (isolate) ਕਰੋ ਅਤੇ ਹੋਰ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਟੀ (local public health authority) ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।



ਇਹ ਸਪਲਾਈਆਂ ਰੱਖੋ

- ਜੇ ਉਪਲਬਧ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਮੈਡੀਕਲ ਮਾਸਕ (mask), ਜਾਂ ਗੈਰ-ਮੈਡੀਕਲ ਮਾਸਕ ਜਾਂ ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਕਵਰਿੰਗ (non-medical mask or face covering)
- ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੁਆਰਾ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ (ਫੇਸ ਸੀਲਡ ਜਾਂ ਚਸਮੇ)
- ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੁਆਰਾ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਡਿਸਪੋਜ਼ੇਬਲ ਦਸਤਾਨੇ (ਦੁਬਾਰਾ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ)
- ਡਿਸਪੋਜ਼ੇਬਲ ਪੇਪਰ ਟਾਵਲ
- ਟਿਸ਼ੂ
- ਪਲਾਸਟਿਕ ਲਾਈਨਰ ਦੇ ਨਾਲ ਕੂੜੇਦਾਨ
- ਥਰਮਾਮੀਟਰ
- ਬੁਖਾਰ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਬਿਨਾਂ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਪਰਚੀ ਦੇ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ (ਆਈਬੂਪ੍ਰੋਫਿਨ ਜਾਂ ਐਸੀਟਾਮਿਨੋਫਿਨ)
- ਚੱਲਦਾ ਪਾਣੀ
- ਹੈਂਡ ਸੇਪ
- ਘੱਟੋ ਘੱਟ 60% ਅਲਕੋਹਲ ਵਾਲਾ ਅਲਕੋਹਲ-ਅਧਾਰਤ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ
- ਡਿਸ਼ ਸੇਪ
- ਨਿਯਮਤ ਲੈਂਡਰੀ ਸੇਪ
- ਘਰੇਲੂ ਸਫਾਈ ਦੇ ਨਿਯਮਿਤ ਉਤਪਾਦ
- ਇਕ-ਸਟੈੱਪ ਕਲੀਨਰ/ਕੀਟਾਣੂਨਾਸ਼ਕ
- ਸਖਤ-ਸਤਹ ਕੀਟਾਣੂਨਾਸ਼ਕ, ਜਾਂ ਜੇ ਉਪਲਬਧ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਗਾੜ੍ਹਾ (5%) ਤਰਲ ਬਲੀਚ ਅਤੇ ਪਤਲੇਪਣ ਲਈ ਇਕ ਵੱਖਰਾ ਕੰਟੇਨਰ
- ਜ਼ਿਆਦਾ ਛੂਹੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਇਲੈਕਟ੍ਰਾਨਿਕ ਉਪਕਰਣਾਂ ਲਈ ਅਲਕੋਹਲ ਪ੍ਰੈੱਪ ਵਾਈਪਾਂ ਜਾਂ ਢੁਕਵੇਂ ਸਫਾਈ ਉਤਪਾਦ

ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਫੈਲਾਅ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਆਪਣਾ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ:

- 1-833-784-4397
ਟੈਲ ਫ੍ਰੀ: [1-833-784-4397](tel:1-833-784-4397)
- canada.ca/coronavirus