

COVID-19

COVID-19 ਹੋਣ 'ਤੇ ਘਰੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਏ

(How to care for COVID-19 at home)



ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਬਿਮਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਕੋਲ ਆਪਣਾ ਵੱਖਰਾ ਕਮਰਾ ਅਤੇ ਬਾਥਰੂਮ ਹੋਵੇ।

ਆਪਣੇ ਘਰ ਮਹਿਮਾਨਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।



ਘਰ ਦਾ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸੱਦਸ ਹੀ ਬਿਮਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰੇ।

ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ, ਹਰ ਕੋਈ ਬਿਮਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖੇ।



ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ ਕਿ ਬਿਮਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੂਜਿਆਂ ਲਈ ਖਾਣਾ ਨਾ ਬਣਾਵੇ। ਬਿਮਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣਾ ਖਾਣਾ ਕਿਸੇ ਵੱਖਰੀ ਥਾਂ ਬਣਾਵੇ ਜਾਂ ਫਿਰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਵੱਖਰੇ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਬਣਾਵੇ। ਫਿਰ ਸਾਰੇ ਭਾਂਡਿਆਂ ਨੂੰ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਸਤਹਾਂ ਨੂੰ ਕੀਟਾਣੂਰਹਿਤ ਕਰੋ।

ਘਰੇਲੂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਭਾਂਡੇ, ਪੀਣ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਗਲਾਸ, ਬਰਤਨ, ਤੌਲੀਏ, ਚਾਦਰਾਂ ਅਤੇ ਇਲੈਕਟਰੋਨਿਕ ਡਿਵਾਈਸਾਂ ਸਾਂਝੇ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚੋ।



ਜ਼ਿਆਦਾ ਛੂਹੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਤਹਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੈਂਡ ਰੇਲ, ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਦੇ ਕੰਡੇ, ਅਲਮਾਰੀ ਅਤੇ ਫਰਿਜ ਦੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ, ਸਿੱਕ ਦੀਆਂ ਟੂਟੀਆਂ ਅਤੇ ਟੌਇਲੇਟ ਨੂੰ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਧੋਵੋ ਜਾਂ ਫਿਰ ਕੀਟਾਣੂਮੁਕਤ ਕਰੋ।



ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਸਾਬਣ ਨਾਲ ਧੋਵੋ ਜਾਂ ਫਿਰ ਅਲਕੋਹਲ ਆਧਾਰਿਤ ਹੈਂਡ-ਰਬ ਨਾਲ ਕੀਟਾਣੂਰਹਿਤ ਕਰੋ।



ਛਿੱਕ ਮਾਰਨ ਲੱਗਿਆਂ ਜਾਂ ਫਿਰ ਖੰਘਣ ਲੱਗਿਆਂ ਟਿਸੂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜਾਂ ਫਿਰ ਆਪਣੀ ਬਾਂਹ ਨਾਲ ਕਵਰ ਕਰ ਲਓ। ਆਪਣੇ ਨੱਕ, ਮੂੰਹ ਜਾਂ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ ਜਾਂ ਫਿਰ ਕੀਟਾਣੂਰਹਿਤ ਕਰੋ।



ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ। ਜੇ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਖੁਦ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਖ ਕਰ ਲਓ। ਇਹ ਜਾਣਨ ਲਈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ COVID-19 ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ, ahs.ca/covidscreen 'ਤੇ ਜਾਓ ਅਤੇ COVID-19 ਮੁਲਾਂਕਣ ਅਤੇ ਟੈਸਟਿੰਗ ਟੂਲ ਪੂਰਾ ਕਰੋ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਹਾਲਾਤ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਹਾਂ।
(We're in this together.)

ਅਸੀਂ ਮਿਲਕੇ ਇਸ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਾਂਗੇ।
(We'll get through it together.)

