

ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (Coronavirus) ਕੀ ਹੈ?

ਨੋਵਲ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ 2019 (Novel Coronavirus 2019) (COVID-19) ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਵਾਇਰਸ ਸਟ੍ਰੇਨ ਹੈ ਜੋ ਮੁੱਖ ਤੌਰ ਤੇ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਦੂਸਰੇ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਬੂੰਦਾਂ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਸੰਕਰਮਣ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਖੰਘਦਾ ਜਾਂ ਛਿੱਕ ਮਾਰਦਾ ਹੈ। ਲੱਛਣ ਐਕਸਪੋਜ਼ਰ ਤੋਂ 2-14 ਦਿਨ ਬਾਅਦ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵਿਚ ਮਾਮੂਲੀ ਲੱਛਣਾਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਕੇਸਾਂ ਵਿੱਚ ਮੌਤ ਤਕਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕੀਤੀ ਗਈ।

ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ

- ਬੁਖਾਰ
- ਖਾਂਸੀ
- ਸਾਹ ਦੀ ਕਮੀ

COVID-19 ਆਉਣ ਤੇ ਕਿਸੇ ਸੰਕਰਮਿਤ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਦੂਜਿਆਂ ਤਕ ਹਿਠ ਲਿਖਿਆਂ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ:

- ਖਾਂਸੀ ਅਤੇ ਛਿੱਕ ਦੁਆਰਾ ਪੈਦਾ ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਬੂੰਦਾਂ।
- ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਨਿੱਜੀ ਸੰਪਰਕ, ਜਿਵੇਂ ਹੱਥ ਮਿਲਾਉਣਾ।
- ਵਾਇਰਸ ਵਾਲੀ ਕਿਸੇ ਸਤ੍ਹਾ ਨੂੰ ਛੂਹਣਾ ਅਤੇ ਫਿਰ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ, ਨੱਕ ਜਾਂ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਛੂਹਣਾ।

ਆਪਣੇ ਆਖ਼ੂ ਕਿਵੇਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਰੀਏ

- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਤਾਂ ਘਰੋਂ ਹੋ।
- ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ, ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਬਚੋ।
- ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਅਕਸਰ ਧੋਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 20 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਧੋਵੋ। ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਨੱਕ ਨੂੰ ਸੁਣਕਣ, ਖਾਂਸੀ ਕਰਨ ਜਾਂ ਛਿੱਕ ਮਾਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ; ਬਾਥਰੂਮ ਜਾਣ; ਅਤੇ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਜਾਂ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।
- ਜੇ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਉਪਲਬਧ ਹਨ ਤਾਂ ਅਲਕੋਹਲ ਅਧਾਰਤ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 60% ਅਲਕੋਹਲ ਹੋਵੇ, ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਸਤ੍ਹਾਵਾਂ ਨੂੰ ਢੱਕੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਰਗੜੋ ਜਦੋਂ ਤਕ ਉਹ ਖੁਸ਼ਕ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ।
- ਆਪਣੀ ਖਾਂਸੀ ਜਾਂ ਛਿੱਕ ਨੂੰ ਟਿਸ਼ੂ ਨਾਲ ਢੱਕੋ, ਫਿਰ ਟਿਸ਼ੂ ਨੂੰ ਕੂੜੇ ਵਿੱਚ ਸੁਟੋ। (ਟੇਬਲ ਉੱਤੇ ਟਿਸ਼ੂ ਰੱਖਣਾ ਟੇਬਲ ਦੀ ਸਤ੍ਹਾ ਨੂੰ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਨਾਲ ਦੂਸ਼ਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।)
- ਅਕਸਰ ਛੂਹਣ ਵਾਲੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਅਤੇ ਸਤ੍ਹਾਵਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕਲੀਨਿੰਗ ਸਪਰੇਅ ਨਾਲ ਜਾਂ ਪੂੰਝ ਕੇ ਰੋਗਾਣੂ ਮੁਕਤ ਕਰੋ।
- ਉੱਚ-ਜ਼ੋਖਮ ਵਾਲੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ। ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਦੇਸ਼ ਜਾਂ ਉਸਦੇ ਜ਼ਰੀਏ ਗੈਰ-ਜ਼ਰੂਰੀ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜਿਸ ਲਈ CDC ਨੇ ਪੱਧਰ 2 ਜਾਂ 3 ਯਾਤਰਾ ਸਿਹਤ ਨੋਟਿਸ ਜਾਰੀ ਕੀਤਾ ਹੈ।
(<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/travelers/index.html>)

Centers for Disease Control and Prevention (CDC) (ਬਿਮਾਰੀ ਨਿਯੰਤਰਣ ਅਤੇ ਰੋਕਥਾਮ ਵਿਭਾਗ) ਸਿਫਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਲੋਕ ਜੋ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹਨ ਆਪਣੇ ਆਖ਼ੂ COVID-19 ਸਮੇਤ, ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਇੱਕ ਫੇਸ-ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਰਫ ਤਾਂ ਹੀ ਇੱਕ ਮਾਸਕ ਪਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਇਸਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਫੇਸ-ਮਾਸਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ COVID-19 ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਸੰਕਰਮਣ ਦੇ ਲੱਛਣ ਦਿਖਾ ਰਹੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਖਾਂਸੀ, ਛਿੱਕਾਂ, ਜਾਂ ਬੁਖਾਰ। ਇਹ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਸੰਕਰਮਣ ਦੇ ਜ਼ੋਖਮ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਤਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਅੰਦਰ ਰਹੋ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਦਿਖਾ ਰਹੇ।
- ਆਪਣੇ ਆਖ਼ੂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਅਲੱਗ ਕਰੋ, ਇਸਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕੱਲਤਾ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਬੁਖਾਰ, ਖਾਂਸੀ ਅਤੇ ਸਾਹ ਦੀ ਤਕਲੀਫ਼ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਖ਼ੀ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖੋ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਕਟਰੀ ਮੁਲਾਂਕਣ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਕਦੋਂ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਕਟਰੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਹੈ ਤਾਂ 911 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੋਈ ਡਾਕਟਰੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਹੈ ਅਤੇ 911 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ, ਤਾਂ ਓਪਰੇਟਰ ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ COVID-19 ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਆਉਣ ਤੱਕ ਪਹਿਲਾਂ ਫੇਸ-ਮਾਸਕ ਲਗਾਓ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ 60 ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਹੋ, ਜਾਂ ਗਰਭਵਤੀ, ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਸ਼ੂਗਰ, ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਵਰਗੀਆਂ ਅੰਡਰਲਾਈੰਗ ਹਾਲਤਾਂ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਮਿਲਕੇ COVID-19 ਪ੍ਰਤੀ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੇ ਜ਼ੋਨਾਂ ਨੂੰ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਵੱਲੋਂ ਢੰਗਾਂ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਤਿਆਰ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਲੱਛਣ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।
- ਵਿਗੜ ਰਹੇ ਲੱਛਣਾਂ ਜਾਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਤਕਲੀਫ਼ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜਾਂ ਇੱਕ ਵਰਚੁਅਲ ਵਿਜ਼ਿਟ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਉੱਚ-ਜ਼ੋਨ ਵਾਲੀ ਸਥਿਤੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਹਲਕੇ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ COVID-19 ਲਈ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ। (ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਹੇਠਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਆਰੰਟੀਨ ਅਤੇ ਇਕੱਲਤਾ ਦੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਵੇਖੋ)

ਅਸੀਂ ਸੁਝਾਅ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਰੋ, ਜਦਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸਿਹਤ ਦੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੁਆਰਾ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਗਈ। ਇਹ ਸਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਫੈਲਣ ਦੇ ਜ਼ੋਨਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਅੱਗੇ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਅਤੇ ਸੀਮਿਤ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਰੋਤਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਮਰਪਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਬਹੁਤ ਬਿਮਾਰ ਹਨ।

ਕਿਸਨੂੰ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

ਇਸ ਸਮੇਂ ਇਕੱਲਤਾ ਵਾਲੇ ਇਹੋ ਕਿ, “ਮੈਂ ਜਾਂਚ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਕਰਵਾ ਸਕਦਾ?” ਜਵਾਬ ਹੈ: ਹਰੇਕ ਨੂੰ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਫਲੂ ਵਰਗੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ COVID-19 ਲਈ ਸਟ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹ CDC ਦੁਆਰਾ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕੁਝ ਮਾਪਦੰਡਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। CDC ਦੁਆਰਾ ਮਾਪਦੰਡਾਂ ਨੂੰ FDA ਦੁਆਰਾ ਮਨਜ਼ੂਰ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਰਤੋਂ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਦੀ ਸ਼ਰਤ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਜੋ ਸਿਰਫ ਉੱਚ ਜ਼ੋਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ 'ਤੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਨਵੇਂ ਟੈਸਟਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਅਸਪੱਸ਼ਟ ਲੱਛਣਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਲਈ ਇਹ ਮਾਪਦੰਡ ਪਿਛਲੇ ਹਫਤੇ ਹੋਰ ਵਿਸਥਾਰਿਤ ਹੋ ਗਏ। ਇਹ ਯਾਤਰਾ ਦੇ ਇਤਿਹਾਸ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਜਾਣਕਾਰ ਕੇਸ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹੈ। ਇਹ ਮਾਪਦੰਡ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਵਧੇਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿਕਸਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਸਥਿਤੀ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਿਕਸਤ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ।

ਹੋਮ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਅਤੇ ਇਕੱਲਤਾ ਨਿਰਦੇਸ਼:

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸਮੇਂ ਬੁਖਾਰ, ਸਾਹ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਜਾਂ ਵਾਇਰਸ ਨਾਲ ਬਿਮਾਰ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਯਾਤਰਾ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਜਾਣਕਾਰ ਕੇਸ ਦੇ ਸਿੱਧੇ ਸੰਪਰਕ ਦੇ ਕਾਰਨ ਸੰਭਾਵੀ ਤੌਰ 'ਤੇ COVID-19 ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਏ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮੌਜੂਦਾ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ 7 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਘਰੇਲੂ ਅੰਦਰ ਰਹੋ (ਘਰੇਲੂ ਕੁਆਰੰਟੀਨ), ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਬਿਮਾਰੀ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ (ਘਰੇਲੂ ਇਕੱਲਤਾ) ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ 72 ਘੰਟਿਆਂ ਤੱਕ (ਬੁਖਾਰ ਜਾਂ ਬਿਮਾਰੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ) ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਖਾਂਸੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ - ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਜਾਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।

ਘਰੇਲੂ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਅਤੇ ਘਰੇਲੂ ਇਕੱਲਤਾ ਲਈ ਸਿਫਾਰਸ਼-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ

- ਘਰੇਲੂ ਅੰਦਰ ਰਹੋ ਅਤੇ ਮਹਿਮਾਨਾਂ ਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਨਾ ਆਉਣ ਦਿਓ।
- ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਘਰ ਨਾ ਜਾਓ।
- ਜਨਤਕ ਸਥਾਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਡਾਕਟਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਹੋਰ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਆਪਣੇ ਘਰੇਲੂ ਬਾਹਰ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤੋਂ ਪਾਬੰਦੀ ਲਗਾਓ।
- ਕੰਮ, ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਜਨਤਕ ਸਥਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਨਾ ਜਾਓ।
- ਘਰਾਂ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨਾਲ ਨੇੜਲੇ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ (ਜਦੋਂ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ 10 ਫੁੱਟ ਦੂਰ ਰਹੋ)।
- ਖਾਂਸੀ ਅਤੇ ਛਿੱਕਾਂ ਨੂੰ ਢੱਕੋ।
- ਸਾਰੀਆਂ "ਵਧੇਰੇ ਛੋਹ" ਵਾਲੀਆਂ ਸਤਹਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਵੱਖਰੇ ਸੌਣ ਅਤੇ ਬਾਥਰੂਮ/ਨਹਾਉਣ ਦੀਆਂ ਸਹੂਲਤਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਘਰੇਲੂ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਜਾਂ ਪਾਲਤੂਆਂ ਨਾਲ ਘਰੇਲੀਆਂ ਨਿੱਜੀ ਚੀਜ਼ਾਂ (ਪਕਵਾਨ, ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਗਲਾਸ, ਕੱਪ, ਭੋਜਨ ਵਾਲੇ ਬਰਤਨ ਤੌਲੀਏ, ਜਾਂ ਬਿਸਤਰੇ) ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਨਾ ਕਰੋ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਲਈ ਬਾਅਦ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਇਹ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੇ ਦਫਤਰ ਨੂੰ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸੰਕਰਮਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗਾ।
- ਜੇ COVID-19 ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਗਈ, ਤਾਂ ਉਦੋਂ ਤਕ ਘਰੇਲੂ ਅੰਦਰ ਰਹੋ ਜਦੋਂ ਤਕ ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਂਚ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ।

ਕੀ ਇਸਦਾ ਭਾਵ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਮੇਰਾ ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਹੋਰ ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਮੈਂ ਰਹਿੰਦਾ ਹਾਂ, ਨੂੰ ਸਵੈ-ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ?

ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਦੂਜੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਸਵੈ-ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰੀ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਦੁਆਰਾ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਲਈ ਨਹੀਂ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ COVID-19 ਹੋਣ ਦਾ ਸ਼ੱਕ ਹੈ, ਤਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਨੇੜਲੇ ਸੰਪਰਕ ਵਜੋਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀਬੱਧ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਫਿਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਘਰੇਲੂ ਅੰਦਰ ਰਹਿਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਵੇਗੀ।

ਇਸ ਵਾਇਰਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

COVID-19 ਵਾਲੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਆਪੀ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਣਗੇ। COVID-19 ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਐਂਟੀਵਾਇਰਲ ਇਲਾਜ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ। COVID-19 ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਲੱਛਣਾਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣ ਲਈ ਮਰਥਿਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਗੰਭੀਰ ਮਾਮਲਿਆਂ ਲਈ ਇਲਾਜ ਵਿਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਅੰਗਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਦੇਖਭਾਲ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਜਨਤਕ ਸਹਤ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਬਾਰੇ ਤਾਜ਼ਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਆਪਣਾ ਸਥਾਨਕ ਜਨਤਕ ਸਹਤ ਵੈਬਸਾਈਟ ਵੇਖੋ।

- CDC: COVID-19: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html>

- ਪ੍ਰੋਵੀਡੈਂਸ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਆਡਵਾਇਜ਼ਰੀ (Providence Coronavirus Advisory):

<https://www.providence.org/patients-and-visitors/coronavirus-advisory>

ਵਰਚੁਅਲ ਵਿਜ਼ਿਟ ਉਪਲਬਧ

<https://virtual.providence.org/>