

ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਬਿਮਾਰੀ 2019 (COVID-19)

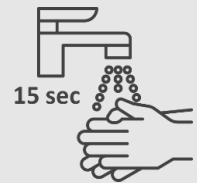
ਖੁਦ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਖ ਰੱਖਣਾ: ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾਵਾਂ, ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਅਤੇ ਕਰੀਬੀ ਸੰਪਰਕਾਂ ਲਈ ਗਾਈਡ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਵਾਇਰਸ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਉਸ ਨਾਲ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ “ਕਰੀਬੀ ਸੰਪਰਕ” ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਾਨਕ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਇਕਾਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੇਵੇਗੀ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਕਿਵੇਂ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨੀ ਹੈ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣਾ ਸੁਨਿਸ਼ਚਤ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ COVID-19 ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਕਰੀਬੀ ਸੰਪਰਕ ਹੋ।

ਥੋੜ੍ਹੇ-ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ

- ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਹੋਏ ਹਰ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ।
- ਵਿਕਲਪ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਐਲਕੋਹਲ-ਅਧਾਰਿਤ ਹੈਂਡ ਸੈਨੇਟਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।



ਮਾਸਕ, ਦਸਤਾਨੇ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ

- ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸੰਪਰਕ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਲਾਰ ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹੋਰ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖੂਨ, ਪਸੀਨਾ, ਖੂਨ, ਉਲਟੀ, ਪਿਸ਼ਾਬ ਅਤੇ ਮਲ) ਨਾਲ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਮਾਸਕ, ਦਸਤਾਨੇ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਆ ਐਨਕ, ਚਸ਼ਮਾ ਅਤੇ ਫੇਸ ਸ਼ੀਲਡ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।



ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦਸਤਾਨੇ ਅਤੇ ਮਾਸਕ ਦਾ ਨਿਪਟਾਨ

- ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਦੇ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਦਸਤਾਨੇ ਅਤੇ ਮਾਸਕ ਉਤਾਰ ਦਿਓ ਅਤੇ ਪਲਾਸਟਿਕ ਬੈਗ ਵਿੱਚ ਪਾਕੇ ਕੂੜੇਦਾਨ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟ ਦਿਓ।
- ਮਾਸਕ ਉਤਾਰਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦਸਤਾਨੇ ਉਤਾਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।
- ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਫੇਸ ਸ਼ੀਲਡ ਅਤੇ ਚਸ਼ਮਿਆਂ ਨੂੰ ਮੁੜ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਡਿਸ ਡਿਟਰਜੈਂਟ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਕੀਟਾਣੂਨਾਸ਼ਕ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਜਾਂ ਕੁਝ ਹੋਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।



ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਨਾ ਆਉਣ ਦਿਓ

- ਸਿਰਫ ਖਾਸ ਅਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕੰਮ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲੇ ਅਤੇ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਦਾ ਸਮਾਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਹੀ ਰੱਖੋ।
- ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਅਤੇ ਗੰਭੀਰ ਡਾਕਟਰੀ ਸਥਿਤੀਆਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੂਗਰ, ਫੇਫੜੇ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਪ੍ਰਤੀ-ਰੱਖਿਆ) ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖੋ।



ਘਰ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝੀਆਂ ਨਾ ਕਰੋ

- ਜਾਂਚ ਅਧੀਨ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਪਲੇਟਾਂ, ਪਾਣੀ ਵਾਲੇ ਗਲਾਸ, ਕੱਪ, ਭੋਜਨ ਦੇ ਭਾਂਡੇ, ਤੌਲੀਏ, ਬਿਸਤਰੇ ਜਾਂ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਸਾਬਣ ਜਾਂ ਡਿਟਰਜੈਂਟ ਨਾਲ ਧੋਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਸਾਬਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।
- ਡਿਸਵਾਸ਼ਰ ਅਤੇ ਵਾਸ਼ਿੰਗ ਮਸ਼ੀਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਸਿਗਰੇਟ ਸਾਂਝੀ ਨਾ ਕਰੋ।



ਸਾਫ਼-ਸਫਾਈ

- ਆਪਣੇ ਘਰ ਨੂੰ ਆਮ ਘਰੇਲੂ ਕਲੀਨਰ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।
- ਅਕਸਰ ਛੂਹੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਟਾਇਲਟ, ਸਿੰਕ ਦੀ ਟੂਟੀ, ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਦਾ ਹੱਥਾ ਅਤੇ ਬੈਂਡਸਾਈਡ ਟੇਬਲ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।



ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਵੋ

- ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਵੱਖ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਵੇਲੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਸਤਾਨੇ ਪਹਿਨਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।
- ਆਪਣੇ ਦਸਤਾਨੇ ਉਤਾਰਣ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।



ਕੂੜੇ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਵੇਲੇ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹੋ

- ਸਾਰਾ ਕੂੜਾ ਆਮ ਕੂੜੇਦਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਕੂੜੇਦਾਨਾਂ ਨੂੰ ਖਾਲੀ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ, ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਵਰਤੋ ਗਏ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਨੂੰ ਨਾ ਛੂਹਿਆ ਜਾਵੇ। ਕੂੜੇਦਾਨ 'ਤੇ ਪਲਾਸਟਿਕ ਬੈਗ ਲਗਾਉਣ ਨਾਲ ਕੂੜੇ ਦਾ ਨਿਪਟਾਰਾ ਅਸਾਨ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਕੂੜੇਦਾਨ ਨੂੰ ਖਾਲੀ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਐਲਕੋਹਲ-ਅਧਾਰਿਤ ਹੈਂਡ ਸੈਨੇਟਾਈਜ਼ਰ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।



ਵਾਇਰਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ

COVID-19 ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਵਾਇਰਸ ਹੈ। ਇਹ ਪੀੜਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਬੂੰਦਾਂ ਰਾਹੀਂ ਅਜਿਹੇ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਫੈਲਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਅਜਿਹੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਕਰੀਬੀ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਇੱਕੋ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ Ontario ਦੇ ਸਿਹਤ ਮੰਤਰਾਲੇ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ [Ontario.ca/coronavirus](https://www.ontario.ca/coronavirus) 'ਤੇ ਜਾਕੇ COVID-19 ਬਾਰੇ ਸਭ ਤੋਂ ਨਵੀਂ ਉਪਲਬਧ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ: _____

ਇਸ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਜਾਣਕਾਰੀ 31 ਜੁਲਾਈ, 2020 ਤੱਕ ਉਪਲਬਧ ਨਵੀਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ।