

ਤੱਥਸ਼ੀਟ

COVID-19 (ਕਰੋਨਾਵਾਇਰਸ) ਦੀ ਲਾਗ ਹੋਣ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕੀਤੀ ਜਾਣ ਬਾਅਦ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਘਰ ਵਿੱਚ ਇਕੱਲੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਸੇਧ

ਕੁਝ ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਨਾਵਲ ਕਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (COVID-19) ਦੀ ਲਾਗ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੋਵੇ ਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਦੇਖ-ਭਾਲ ਅਧੀਨ ਰਹਿਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਵੇਗੀ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਜੋ ਘੱਟ ਬੀਮਾਰ ਹੋਣ ਦਾ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਅਲੱਗ ਰਹਿਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਹੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ COVID-19 ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਜਾਂਚਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਦੇਖ-ਭਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਕਰ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇਰ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਇਕਾਈ (ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ) ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸਲਾਹ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰਹਿਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਆਖਰੀ ਵਾਰ ਅੱਪਡੇਟ ਕੀਤਾ ਗਿਆ: 02 ਅਪਰੈਲ 2020

ਲੱਛਣਾਂ 'ਤੇ ਨਿਗਰਾਨੀ ਰੱਖੋ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਗੰਭੀਰ ਹੋ ਜਾਣ (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ - ਅਰਾਮ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਜਾਂ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋਵੇ), ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ 000 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਦੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ COVID-19 (ਕਰੋਨਾਵਾਇਰਸ) ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹੋਣ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਗੰਭੀਰ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਇਕਾਈ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਕੀ ਮੈਂ ਕੰਮ 'ਤੇ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਨੂੰ ਜਾ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ? ਕੀ ਮੈਂਨੂੰ ਕੋਈ ਮਿਲਣ ਲਈ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ?

ਨਹੀਂ। ਘਰ ਵਿੱਚ ਅਲੱਗ ਰਹਿਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰ ਜਾਂ ਹੋਟਲ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਆਮ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ, ਸਕੂਲ, ਚਾਇਲਡਕੇਅਰ, ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ, ਮਨੋਰੰਜਨ ਸਹੂਲਤਾਂ, ਜਾਂ ਜਨਤਕ ਖੇਤਰਾਂ, ਜਾਂ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਲਈ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦੇ। ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖ-ਭਾਲ ਲਈ ਨਹੀਂ ਆਉਣ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਨੋਟ: ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਘਰ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਜਾਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦੀ ਲੋੜ ਲਈ ਛੱਡ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਕੀ ਮੈਂ ਬਾਗ ਵਿੱਚ ਜਾਂ (ਬਾਹਰ) ਟਹਿਲਣ ਲਈ ਜਾ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨਿੱਜੀ ਬਾਗ ਜਾਂ ਘਰ ਦੀ ਚਾਰ ਦੀਵਾਰੀ ਜਾਂ ਬਾਲਕੋਨੀ ਵਿੱਚ (ਜੇ ਹੋਵੇ) ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਸੀਂ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਨੂੰ ਛੱਡ ਆਪਣੇ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦੇ।

ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਘਰ ਦੇ ਹੋਰਨਾ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਵੱਖ ਕਰੋ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵੀ ਹੋ ਸੱਕੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

- ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਅਲੱਗ ਰਹੋ
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨਾਲ ਹੋ ਤਾਂ ਸਰਜੀਕਲ ਨਕਾਬ (surgical mask) ਪਾਓ
- ਵੱਖਰਾ ਗੁਸਲਖਾਨਾ ਵਰਤੋ, ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ

- ਸਾਂਝੇ ਜਾਂ ਫਿਰਕੂ ਖੇਤਰਾਂ ਤੋਂ ਬਚੋ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਦਿਆਂ ਇੱਕ ਸਰਜੀਕਲ ਨਕਾਬ ਪਾਓ।
- ਇਹ ਨਿਸਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਜ਼ੁਰਗ ਲੋਕ ਅਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦਿਲ, ਫੇਫੜਿਆਂ ਜਾਂ ਗੁਰਦੇ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਦੀ ਵਾਸਤਵਿਕ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਲੱਗ ਹੋਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਮਿਲਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ।

ਸਰਜੀਕਲ ਨਕਾਬ ਪਾਓ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕੋ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਹੋਰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਸਰਜੀਕਲ ਨਕਾਬ ਪਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ (ਭਾਂਵੇਂ ਉਹ ਵੀ ਅਲੱਗ ਹੋਣ) ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਜਾਂਦੇ ਹੋ।

ਇਹ ਨਿਸਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਹਰ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰਜੀਕਲ ਨਕਾਬ ਨਾਲ ਢੱਕਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਨਕਾਬ ਨੂੰ ਬਿਨ੍ਹਾ ਕਿਸੇ ਲੋੜ ਦੇ ਨਾ ਛੂਹੋ।

ਖੰਘਣ ਜਾਂ ਛਿੱਕਾਂ ਸਮੇਂ ਢੱਕੋ

ਖੰਘਣ ਜਾਂ ਛਿੱਕਣ ਸਮੇਂ ਟਿਸ਼ੂ (tissue) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਆਸਤੀਨ/ਕੂਹਣੀ ਵਿੱਚ ਛਿੱਕੋ ਜਾਂ ਖੰਘੋ। ਵਰਤੇ ਹੋਏ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਬਿਨ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟੋ, ਅਤੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 20 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਧੋਵੋ।

ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਅਕਸਰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 20 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਧੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ ਵੇਖਣ ਵਿੱਚ ਗੰਦੇ ਨਹੀਂ ਲਗਦੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਨਸ਼ੇ ਵਾਲੇ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਨਿਸਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹੇਠ ਦਿੱਤੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਨਾਲ ਧੋਵੋ ਹਨ:

- ਕਿਸੇ ਉਸ ਜਗ੍ਹਾ 'ਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਿਥੇ ਹੋਰ ਲੋਕ ਮੌਜੂਦ ਹਨ
- ਹੋਰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਲੋਂ ਵਰਤੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ
- ਗੁਸਲਖਾਨੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਬਾਅਦ
- ਖੰਘਣ ਜਾਂ ਛਿੱਕਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ
- ਗੁਲਦਸਤੇ ਅਤੇ ਨਕਾਬ ਪਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਅਤੇ ਬਾਅਦ

ਘਰੇਲੂ ਵਸਤਾਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝੀਆਂ ਨਾ ਕਰੋ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੋਰਨਾ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨਾਲ ਬਰਤਨ, ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਗਲਾਸ, ਕੱਪ, ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਬਰਤਨ, ਤੌਲੀਏ, ਬਿਸਤਰੇ, ਜਾਂ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਸਤਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਡਿਸ਼ਵਾਸ਼ਰ/ਵਾਸ਼ਿੰਗ ਮਸ਼ੀਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਅਤੇ ਘਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਲਈ ਪੁਸ਼ਟੀ ਹੋਏ ਕੇਸਾਂ ਲਈ ਰੋਕਥਾਮ ਕਦਮ

ਘਰ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ ਉਹ ਲੋਕ ਹੀ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਜੋ ਅਲੱਗ ਕੀਤੇ ਗਏ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਲੋਕ ਜਿਹੜੇ ਕੋਈ ਹੋਰ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਨਹੀਂ ਲੱਭ ਸਕਦੇ।

ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਅਤੇ ਘਰੇਲੂ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਲਾਗ ਦੇ ਜੋਖਮ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਲੱਛਣਾਂ 'ਤੇ ਨਿਗਰਾਨੀ ਰੱਖੋ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਘਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਹੋ ਅਤੇ ਬੁਖਾਰ, ਖੰਘ, ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਖਾਰਸ਼ ਜਾਂ ਸਾਹ ਦੀ ਕਮੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਜਾਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ, ਜੇ ਇਹ ਡਾਕਟਰੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਨਾ ਹੋਵੇ (ਜਦ ਤੁਹਾਨੂੰ 000 ਨੂੰ ਬੁਲਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ)। ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਜਾਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਦੇਖ-ਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜਿਸ ਦੀ COVID-19 ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਹੋ ਚੁੱਕੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਹੋਰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰੀ ਦੇਖ-ਭਾਲ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇੱਕ ਸਰਜੀਕਲ ਨਕਾਬ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ

ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਮੇਂ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 20 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਧੋਵੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ ਵੇਖਣ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੰਦੇ ਨਹੀਂ ਦਿੱਸ ਰਹੇ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਨਸ਼ੇ ਤੋਂ ਬਣੇ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਸਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੀਆਂ ਅਖਾਂ, ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਅਣਧੋਤੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਨਾ ਛੂਹੋ। ਦਸਤਾਨੇ ਅਤੇ ਨਕਾਬ ਪਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਉਤਾਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਧੋਵੋ।

ਇੱਕ ਸਰਜੀਕਲ ਨਕਾਬ ਪਾਓ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਲਾਗ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕੀਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕੋ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਹੋ, ਤਾਂ ਇੱਕ ਸਰਜੀਕਲ ਨਕਾਬ ਅਤੇ ਤਿਆਗਣਯੋਗ ਦਸਤਾਨੇ ਪਾਓ, ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਖੂਨ, ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਰਿਸ ਪਦਾਰਥਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਸੀਨਾ, ਖੂਨ, ਨਾਸਿਕ ਬਲਗਮ, ਉਲਟੀਆਂ, ਪਿਸ਼ਾਬ ਜਾਂ ਦਸਤਾਂ ਨੂੰ ਛੂੰਹਦੇ ਹੋ।

- ਇਹ ਨਿਸਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਨਕਾਬ ਹਰ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਢੱਕੀ ਰੱਖਦਾ ਹੈ
- ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤਿਆਗਣਯੋਗ ਨਕਾਬ ਅਤੇ ਦਸਤਾਨੇ ਸੁੱਟ ਦਿਓ
- ਸਰਜੀਕਲ ਨਕਾਬ ਅਤੇ ਦਸਤਾਨਿਆਂ ਨੂੰ ਉਤਾਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਰੰਤ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ।

ਘਰੇਲੂ ਸਤਹ ਸਾਫ ਕਰੋ

ਤਿਆਗਣਯੋਗ ਦਸਤਾਨੇ ਪਹਿਨ ਕੇ ਦਿਹਾੜੀ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਇੱਕ ਵਾਰ ਸਾਰੀਆਂ “ਉਚ-ਛੂਹਣ ਵਾਲੀਆਂ” ਸਤਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੇਜ਼ਾਂ ਦੇ ਉਪਰ ਵਾਲੇ ਥੜੇ (counters), ਮੇਜ਼ਾਂ ਦੇ ਉਪਰ, ਦਰਵਾਜ਼ਿਆਂ ਦੇ ਮੁੱਠੇ (doorknobs), ਗੁਸਲਖਾਨੇ ਦੇ ਫਿਕਸਚਰ, ਗੁਸਲਖਾਨੇ, ਟੈਲੀਫੋਨ, ਕੀਬੋਰਡ, ਟੈਬਲੈਟ, ਅਤੇ ਪਲੰਗ ਲਾਗਲੇ ਮੇਜ਼। ਨਾਲ ਹੀ, ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਤਹ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰੋ ਜਿਸ 'ਤੇ ਖੂਨ ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਰਿਸ ਪਦਾਰਥ ਜਾਂ ਮਲ ਨਿਕਾਸ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

- ਸਫਾਈ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੇ ਲੇਬਲ ਪੜ੍ਹੋ ਅਤੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਉਪਰਲੇ ਲੇਬਲਾਂ ਦੀਆਂ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ। ਲੇਬਲਾਂ ਵਿੱਚ ਸਫਾਈ ਉਤਪਾਦ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਵਰਤੋਂ ਸਬੰਧੀ ਹਦਾਇਤਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਤਪਾਦਾਂ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਵਰਤਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਸਤਾਨੇ ਜਾਂ ਐਪਰਨ ਪਹਿਨਣਾ ਅਤੇ ਇਹ ਨਿਸਚਿਤ ਕਰਨਾ ਕਿ ਉਤਪਾਦ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਨਾਲ ਲਗਦਾ ਖੇਤਰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਵਾਦਾਰ ਹੈ।
- ਘਰੇਲੂ ਕੀਟਾਣੂਨਾਸ਼ਕ ਜਾਂ ਸਖਤ ਸਤਹ 'ਤੇ ਘੋਲੀ ਹੋਈ ਪਤਲੀ ਬਲੀਚ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਘਰ ਵਿੱਚ ਪਤਲੀ ਬਲੀਚ ਬਣਾਉਣ ਲਈ 1 ਚਮਚ ਬਲੀਚ ਵਿੱਚ 4 ਕੱਪ ਦੇ ਪਾਣੀ ਰਲਾਓ।
- ਗੰਦੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਵੇਲੇ ਸਰਜੀਕਲ ਨਕਾਬ ਅਤੇ ਤਿਆਗਣਯੋਗ ਦਸਤਾਨੇ ਪਹਿਨੋ। ਦਸਤਾਨੇ ਅਤੇ ਨਕਾਬ ਉਤਾਰਨ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ।
- ਕੱਪੜੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਵੋ

- ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੱਪੜਿਆਂ ਜਾਂ ਬਿਸਤਰਿਆ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਖੂਨ, ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਰਿਸ ਪਦਾਰਥ ਜਾਂ ਮਲ ਨਿਕਾਸ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਨੂੰ ਉਤਾਰੋ।
- ਧੋਣ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਵਸਤਾਂ ਦੇ ਲੇਬਲਾਂ 'ਤੇ ਲਿਖੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹੋ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੇ ਲੇਬਲਾਂ 'ਤੇ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੇ ਗਏ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਤਾਪਮਾਨ ਨਾਲ ਧੋਵੋ 'ਤੇ ਸੁਕਾਓ।
- ਜਿਥੇ ਵੀ ਹੋ ਸਕੇ ਭਾਂਡੇ ਡਿਸ਼ਵਾਸ਼ਰ ਵਿੱਚ ਧੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ

ਦੂਸ਼ਿਤ ਵਸਤਾਂ ਨੂੰ ਸੁੱਟਣਾ

ਸਾਰੇ ਵਰਤੇ ਹੋਏ ਤਿਆਗਣਯੋਗ ਦਸਤਾਨੇ, ਸਰਜੀਕਲ ਨਕਾਬਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਦੂਸ਼ਿਤ ਵਸਤਾਂ ਨੂੰ ਦੂਸਰੇ ਘਰੇਲੂ ਕੂੜੇ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇੱਕ ਲਾਈਨ ਕੀਤੇ ਕੂੜੇਦਾਨ (lined waste bin) ਵਿੱਚ ਪਾਓ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਸਤਾਂ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਾਉਣ ਬਾਅਦ ਤੁਰੰਤ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ।

ਘਰ ਵਿੱਚ ਅਲੱਗ ਰਹਿਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਸੁਝਾਅ

ਘਰ ਵਿੱਚ ਅਲੱਗ ਰਹਿਣਾ ਡਰਾਉਣਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ। ਇਸ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਅਸੀਂ ਕੁੱਝ ਸੁਝਾਅ ਇਕੱਠੇ ਕੀਤੇ ਹਨ:

- ਤਣਾਓ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਦੂਜਿਆਂ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨਾਲ COVID-19 ਬਾਰੇ ਗਲ ਬਾਤ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹੀ, ਤਾਜ਼ੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇਸ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ [NSW Health - COVID-19 \(Coronavirus\)](#)
- ਉਮਰ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਭਾਸ਼ਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਿਆਂ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਭਰੋਸਾ ਦਿਵਾਓ।
- ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਇੱਕ ਆਮ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਵਾਲੀ ਰੂਟੀਨ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ।
 - ਆਪਣੇ ਮਾਲਕ ਨਾਲ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੋ ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ।
 - ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਕੂਲ ਨੂੰ ਪੋਸਟ ਜਾਂ ਈਮੇਲ ਦੁਆਰਾ ਅਸਾਈਨਮੈਂਟ, ਵਰਕਸ਼ੀਟਾਂ ਅਤੇ ਘਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਕੰਮ (ਹੋਮਵਰਕ) ਸਪਲਾਈ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰੋ।
- ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਕਿ ਬੀਤੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚਲੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦਾ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਸਾਹਮਣਾ ਕੀਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਭਰੋਸਾ ਦਿਵਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਵੀ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਸਕੋਗੇ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਇਹ ਅਲੱਗਤਾ ਸਦਾ ਨਹੀਂ ਰਹੇਗੀ।
- ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਮਿੱਤਰਾਂ ਨਾਲ ਟੈਲੀਫੋਨ, ਈਮੇਲ ਜਾਂ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਦੁਆਰਾ ਰਾਬਤਾ ਰੱਖੋ।
- ਘਰ ਵਿੱਚ ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਸਰਤ ਕਰੋ। ਵਿਕੱਲਪਾਂ ਵਿੱਚ ਕਸਰਤ ਦੀਆਂ ਡੀ ਵੀ ਡੀ, ਨਾਚ, ਫਰਸ਼ 'ਤੇ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ (floor exercises), ਯੋਗਾ, ਘਰ ਦੇ ਪਿਛਵਾੜੇ ਜਾਂ ਵਿਹੜੇ ਵਿੱਚ ਘੁੰਮਣ ਜਾਂ ਘਰੇਲੂ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਦੇ ਉਪਕਰਣਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇੱਕ ਸਟੇਸ਼ਨਰੀ ਸਾਈਕਲ, ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹੈ। ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗੀ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਦਾ ਕਸਰਤ ਇੱਕ ਮਿਥਿਆ ਇਲਾਜ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ, ਦੋਸਤਾਂ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਹੋਰ ਸਦੱਸੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਗਰੋਸਰੀ ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣ ਲਈ ਕਰੋ। ਜੇ ਇਹ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਗਰੋਸਰੀ ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ (ਤਜਵੀਜ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ prescription medicines) ਆਨਲਾਈਨ ਜਾਂ ਟੈਲੀਫੋਨ ਦੁਆਰਾ ਆਰਡਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਅਲੱਗਤਾ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁੱਝ ਕਰਨ ਦੇ ਅਵਸਰ ਵਜੋਂ ਸਮਝੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੇ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਜਿਵੇਂ ਬੋਰਡ ਗੇਮਜ਼, ਕਸੀਦਾ, ਡਰਾਇੰਗ ਅਤੇ ਪੜ੍ਹਨ ਲਈ।

ਕੀ ਮੈਂਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰਹਿਣਾ ਛੱਡਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੋਈ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

ਜੇ 14 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਤੁਸੀਂ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕੱਲਤਾ ਛੱਡਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੋਈ ਮੁਲਾਂਕਣ ਟੈਸਟ ਕਰਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ।

ਜੇ ਅਲੱਗ ਹੋਣ ਵੇਲੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਹ ਦੇ ਲੱਛਣ ਜਾਂ ਬੁਖਾਰ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਸਥਾਨਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਨਾਲ **1300 066 055** 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਤਾਂ ਕਿ COVID-19 ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ।

ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਨਕਾਰਾਤਮਕ (ਨੈਗਟਿਵ) ਹੋਵੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਿਰ ਵੀ 14 ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਇਕੱਲਤਾ ਲਈ ਅਲੱਗ ਰਹਿਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਵੇਗੀ।

ਅਲੱਗ ਹੋਣ ਸਬੰਧੀ ਅਜੇ ਵੀ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹਨ ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ?

- **[Lifeline Australia](#) (ਲਾਈਫਲਾਈਨ ਆਸਟਰੇਲੀਆ): 13 11 14**

ਇੱਕ ਸੰਕਟ ਸਮੇਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਸੇਵਾ (crisis support service) ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਕਿਸੇ ਵੀ ਥੋੜੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਜਾਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆ ਰਹੀ ਹੋਵੇ।

- **[Kids helpline](#): 1800 551 800**

5 to 25 ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਮੁਫਤ, ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਅਤੇ ਗੁਪਤ 24/7 ਫੋਨ ਅਤੇ ਆਨ ਲਾਈਨ ਕਾਉਂਸਲਿੰਗ ਸੇਵਾ।

- **[NSW Mental Health Line](#): 1800 011 511**

NSW ਵਿੱਚ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੰਕਟ ਦੀ ਟੈਲੀਫੋਨ ਸੇਵਾ।

- **[National Coronavirus Health Information](#) (ਨੈਸ਼ਨਲ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਹੈਲਥ ਇਨਫਰਮੇਸ਼ਨ) ਨੂੰ**

1800 020 080 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

[NSW Health - COVID-19 \(Coronavirus\)](#) 'ਤੇ ਜਾਓ।