ਘਰ ਵਿੱਚ ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਏ

ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਦੀ ਤੱਥ-ਸ਼ੀਟ

ਜਨ 2021

Manitoba

ਕੋਵਿਡ-19ਕਰਕੇ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਲਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਘਰ ਵਿੱਚ ਦੇਖਭਾਲ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੋਵਿਡ-19ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾ ਰਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਉਸ ਨਾਲ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਹ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਕਮਿਉਨਿਟੀ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ, ਇਹਨਾਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਘਰ ਵਿੱਚ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁੱਲ ਮਿਲਾ ਕੇ 24 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਇਕੱਲਤਾ/ਸਵੈ-ਇਕੱਲਤਾ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਮੁਮਕਿਨ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਆਖੋ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੀ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸ ਨਾਲ ਇਕੱਲਤਾ ਦੇ ਦੂਜੇ ਵਿਕਲਪਾ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੇ।

ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਜਾਂ ਰੂਮਮੇਟ ਦੀ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਕਰਾਂ?

ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਵਿੱਚ ਚਲੇ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਜਾਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਡਾਕਟਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਤੋਂ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਆਪਣਾ ਘਰ ਛੱਡ ਕੇ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਾਲਤੂਆਂ ਸਮੇਤ ਘਰ ਦੇ ਹਰ ਮੈਂਬਰ ਤੋਂ ਅਲੱਗ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਵੱਖਰੀ ਮੰਜ਼ਿਲ 'ਤੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਖੁਦ ਦੇ ਬਾਥਰੂਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਬਾਥਰੂਮ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਕਸਰ ਵਰਤੋਂ ਵਾਲੀਆਂ ਸਤਹਾਂ ਨੂੰ ਕੀਟਾਣੂ-ਮੁਕਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ, ਟਾਇਲਟ, ਨਲੀ, ਟੂਟੀਆਂ,ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਦੇ ਹੈਂਡਲ, ਲਾਈਟ ਸਵਿੱਚਸ ਆਦਿ)।

ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਹੀ ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਵਧੇਰੇ ਖਤਰੇ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬੀਮਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ, ਜਾਂ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ 60 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕ,ਕਮਜ਼ੋਰ ਪ੍ਰਤੀਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਖਰਾਬ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚਕੋਵਿਡ-19 ਫੈਲਣ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ, ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਅਧਿਕਾਰੀ ਬਿਮਾਰ ਵਿਅਕਤੀ, ਜਾਂ ਘਰੇਲੂ ਮੈਂਬਰ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਕਰਕੇ ਗੰਭੀਰ ਖਤਰਿਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਲਈ ਬਦਲਵੀਂ ਥਾਂ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਅਧਿਕਾਰੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ Health Links -- Info Santé (**204-788-8200**ਜਾਂ **1-888-315-9257**) ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਅਧਿਕਾਰੀ ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ, ਲੱਛਣਾਂ, ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ ਲਈ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਵਾਲ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਕਰੇਗਾ।ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਤੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 10 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਲੱਛਣ ਮੁਕਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ।ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਅਧਿਕਾਰੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੇਗਾ ਕਿ ਉਹ ਕਦੋਂ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਬੰਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਨਹੀਂ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈਉਦੋਂ ਤੱਕ ਪੂਰੇ ਸਮੇਂ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਇਹ ਸੰਪਰਕ ਕਿਸੇ ਖੇਤਰੀ ਸਿਹਤ ਅਥਾਰਟੀ, ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਕੋਵਿਡ-19 ਸੰਪਰਕ ਕੇਂਦਰ, ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਰੈਡ ਕਰਾਸ, 24/7 ਇਨ ਟੱਚ ਜਾਂ ਹੋਰ ਸਹਿਭਾਗੀਆਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਸਵੈਚਾਲਤ ਕਾਲ ਸਿਸਟਮ ਜਾਂ SMS ਟੈਕਸਟ ਸੰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੁਆਰਾ ਵੀ ਸੰਪਰਕ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਵੈਚਾਲਤ ਕਾਲਾਂ ਜਾਂਚ ਸਮੇਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੇ ਨੰਬਰ 'ਤੇ, ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਸੱਤ ਦਿਨ, ਸਵੇਰੇ 9:00 ਵਜੇ ਤੋਂ ਰਾਤ 8:00 ਵਜੇ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣਗੀਆਂ। ਇਹਨਾਂ ਕਾਲਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਫੋਨ 'ਤੇ ਅਗਿਆਤ ਕਾਲ-ਬਲੌਕਿੰਗ ਸੈਟਿੰਗਜ਼ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਨਿਯਮਿਤ ਕਾਲਾਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਰਹਿਣਗੀਆਂ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹ ਲੱਛਣ ਰਹਿਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੇਸ ਬੰਦ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ। ਕੇਸ ਅਤੇ ਸੰਪਰਕ ਪ੍ਰਬੰਧਨ, ਆਟੋ-ਡਾਇਲਰ ਕਾਲਾਂ, SMS ਟੈਕਸਟ ਸੰਦੇਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਗੋਪਨੀਯਤਾ ਸੰਬੰਧੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ manitoba.ca/covid19/testing/monitoring/index.html 'ਤੇ ਪਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਹਾਲਾਤ ਵਿਗੜਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ Health Links -- Info Santé ਨੂੰ (**204-788-8200** ਜਾਂ**1-888-315-9257**)'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਇੱਕ ਨਰਸ ਇਹ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ ਕਿ ਡਾਕਟਰੀ ਮੁਲਾਂਕਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।
ਜੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਵਿਅਕਤੀ ਹੇਠਲਿਆਂ ਵਿਚੋਂ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਹੈ ਤਾਂ 911 ਕਾੱਲ ਕਰੋ:

- ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਨਵਾਂ ਜਾਂ ਜ਼ੋਰ ਦਾ ਦਰਦ
- ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਕਠਨਾਈ
- ਬੁੱਲਾਂ ਜਾਂ ਚਿਹਰੇ ਦਾ ਨੀਲਾ ਪੈਣਾ
- ਅਚਾਨਕ ਘਫ਼ਮੱਸ
- ਸਟ੍ਰੋਕ ਦੇ ਲੱਛਣ, ਜਿਵੇਂ ਲੱਤ ਜਾਂ ਬਾਂਹ ਵਿੱਚ ਕਮਜ਼ੋਰੀ, ਸੁੰਨਤਾ, ਅਸਪਸ਼ਟ ਬੋਲੀ ਜਾਂ ਚਿਹਰੇ ਦਾ ਝੁੱਕ ਜਾਣਾ।
- ਜੇ ਕੋਈ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਹੈ ਤਾਂ911 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਲੋੜੀਂਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲੈਣ ਲਈ ਜਲਦੀ ਡਾਕਟਰੀ ਮਦਦ ਲੈਣੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਕੋਵਿਡ-**19** ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਹੋਣ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ**,** ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਬੀਮਾਰ ਹੋਣ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਘਟਾ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ**?**

ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਤਿਰੱਖਿਅਤ ਹੋਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦਾ ਜੋਖਮ ਕਾਫੀ ਘੱਟ ਜਾਏਗਾ। ਜੇ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਤਿਰੱਖਿਅਤ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਉਹ ਜਿੰਨੀ ਹੋ ਸਕੇ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੇ (ਫੈਕਟਸ਼ੀਟ ਦੇਖੋ – ਲੱਛਣ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਜਾਂਚ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਉਡੀਕ ਰਹੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਇਕਾਂਤਵਾਸ); ਹਾਲਾਂਕਿ, ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਤੇ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਰਾਹੀਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਸਾਫ਼ ਰੱਖੋ।ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 15 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਕਾਓ। ਤੁਸੀਂ ਅਲਕੋਹਲ ਅਧਾਰਤ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਵੀ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ।

- ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਰਲ ਨਾਲ ਸਿੱਧੇ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ, ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਨੱਕ ਵਿੱਚੋਂ ਨਿਕਲਦਿਆਂ ਤੋਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਲਾਰ, ਖੰਘ ਅਤੇ ਛਿੱਕ।

- ਸਹੀ ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਉਪਕਰਣ ਪਹਿਨਣਾ।

- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਕਰਕੇ ਬਿਮਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਦੋ ਮੀਟਰ (ਛੇ ਫੁੱਟ) ਤੋਂ ਘੱਟ ਦੂਰੀ 'ਤੇ ਆਉਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੋਵਾਂ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰੀ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾਂਵਾਂ ਨੂੰ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵੀ ਪਹਿਨਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ (ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਗਲਾਸ ਲੋੜੀਂਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ)। ਬਿਮਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰਕ ਤਰਲ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਲੇਸਦਾਰ, ਬਲਗਮ, ਉਲਟੀ, ਪਿਸ਼ਾਬ, ਮਲ) ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਿਸਪੋਸੇਜਲ ਦਸਤਾਨੇ, ਇੱਕਡਾਕਟਰੀ ਮਾਸਕ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪਹਿਨਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

- ਸੁਰੱਖਿਆ ਉਪਕਰਣਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ।
  - 2 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਫੇਸ ਮਾਸਕ ਨਹੀਂ ਪਹਿਨਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਖਾਸਕਰ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋਵੇ, ਜਾਂ ਜੋ ਮਦਦ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਮਾਸਕ ਨਹੀਂ ਹਟਾ ਸਕਦੇ।
  - **ਸੁਰੱਖਿਆ ਉਪਕਰਣ ਪਹਿਨਦੇ ਸਮੇਂ**, ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਅਲਕੋਹਲ-ਅਧਾਰਤ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ (ਘੱਟੋ ਘੱਟ 60 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਅਲਕੋਹਲ ਵਾਲੇ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
  - ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੰਨਾਂ ਦੁਆਲੇ ਬੰਨ੍ਹ ਕੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਬੰਨ੍ਹ ਕੇ ਪਹਿਲਾਂ ਮਾਸਕ ਪਾਓ; ਫਿਰ ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਨੱਕ ਦੇ ਦੁਆਲੇਫਿੱਟ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਠੋਡੀ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਖਿੱਚੋ। ਫਿਰ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਦਸਤਾਨੇ ਪਾਓ।
  - **ਸੁਰੱਖਿਆ ਉਪਕਰਣਾਂ ਨੂੰ ਹਟਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ**, ਆਪਣੇ ਦਸਤਾਨੇ ਉਤਾਰੋ, ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ, ਫਿਰ ਆਪਣੀ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਹਟਾਓ ਅਤੇ ਅਖੀਰ ਵਿੱਚ, ਆਪਣਾ ਮਾਸਕ ਹਟਾਓ। ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਦੁਬਾਰਾ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।
  - ਸਾਰੇ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।
- ਕੋਵਿਡ-19ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਕੂੜੇ-ਕਰਕਟਦਾ ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾਲ ਨਿਪਟਾਰਾ ਕਰਨਾ।
  - ਕੂੜੇ-ਕਰਕਟ (ਜਿਵੇਂ, ਟਿਸ਼ੂ, ਵਰਤੇ ਹੋਏ ਮਾਸਕ, ਆਦਿ) ਨੂੰ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਬੈਗ ਵਿੱਚ ਪਾਕੇ ਕੂੜੇਦਾਨ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
  - ਕੂੜਾ-ਕਰਕਟ ਸੁੱਟਣ ਲਈ, ਇਸ ਨੂੰ ਬੰਨ੍ਹੋ ਅਤੇ ਘਰ ਦੇ ਹੋਰ ਕੂੜੇ-ਕਰਕਟ ਨਾਲ ਸੁੱਟ ਦਿਓ। ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਹੱਥ ਨਾ ਲਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਜਾਂ ਕੂੜਾ-ਕਰਕਟ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਨਾ ਛੂਹੋ।
  - ਘਰ ਦੇ ਕੂੜਾ-ਕਰਕਟ ਦਾਨਿਪਟਾਰਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ ਜਾਂ ਅਲਕੋਹਲ-ਅਧਾਰਤ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਕੋਵਿਡ-19ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾਲ ਸੰਭਾਲਣਾ।
  - ਬਿਮਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਗੰਦੇ ਕੱਪੜੇ ਸੰਭਾਲਣ ਸਮੇਂ ਡਿਸਪੋਸੇਬਲ ਦਸਤਾਨੇ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰੀ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨੋ।
  - ਗੰਦੇ ਕੱਪੜੇ ਕੱਪੜੇ ਵਾਲੇ ਬੈਗ ਜਾਂ ਟੋਕਰੀ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ ਜੋ ਪਲਾਸਟਿਕ ਬੈਗ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਹੋਵੇ। ਹਿਲਾਓ ਨਾ।
  - ਬਿਮਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਕਪੜੇ ਅਤੇ ਲਿਨੇਨ ਨੂੰ ਦੂਸਰੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਧੋਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।
  - ਕੱਪੜੇ ਧੋਣ ਵਾਲੇ ਆਮ ਸਾਬਣ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਵਾਸ਼ਿੰਗ ਮਸ਼ੀਨ ਨੂੰ ਸੈਨੇਟਾਇਜ ਜਾਂ ਗਰਮ 'ਤੇ ਸੈਟ ਕਰੋ।ਕੱਪੜੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁੱਕਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

- ਆਪਣੇ ਦਸਤਾਨੇ ਉਤਾਰੋ, ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਆਪਣਾ ਮਾਸਕ ਉਤਾਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਵਾਲਾ ਕੰਟੇਨਰ ਬਿਮਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਗੰਦੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੇ ਸਿੱਧੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਘੁਲੇ ਬਲੀਚ ਦੇ ਘੋਲ ਨਾਲ ਕੀਟਾਣੂ ਮੁਕਤ ਕਰੋ।

ਮੈਂ ਘਰ ਦੇ ਹੋਰ ਮੈਂਬਰਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਵਿਡ-**19** ਫੈਲਣ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਘੱਟ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ**?**

- ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਰਤੋਂ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਖਾਨੇ, ਟੂਟੀਆਂ, ਸਿੰਕ, ਕਾਉਂਟਰਟੋਪ, ਟੇਬਲ, ਲਾਈਟ ਸਵਿੱਚ, ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਦੇ ਹੈਂਡਲ, ਇਲੈਕਟ੍ਰਾਨਿਕਸ, ਰਿਮੋਟ ਕੰਟਰੋਲ, ਆਦਿ) ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਦੋ ਵਾਰ ਜਾਂ ਜ਼ਰੂਰਤ ਮੁਤਾਬਕ ਸਾਫ ਕਰੋ ਅਤੇ ਕੀਟਾਣੂ ਮੁਕਤ ਕਰੋ।
- ਸਾਫ-ਸਫਾਈ ਅਤੇ ਕੀਟਾਣੂ-ਮੁਕਤ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ:
  - ਡਿਸਪੋਸੇਬਲ ਦਸਤਾਨੇ ਪਹਿਨੋ।
  - ਖੇਤਰ ਜਾਂ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਸਾਫ ਕਰੋ ਜੇ ਇਹ ਗੰਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ, ਘਰੇਲੂ ਕੀਟਾਣੂਨਾਸ਼ਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਉਤਪਾਦ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵਰਤਨ ਲਈਲੇਬਲ 'ਤੇ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਉਤਪਾਦ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਮਾਰਨ ਲਈ ਸਤਹ ਨੂੰ ਕਈਂ ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਗਿੱਲਾ ਰੱਖਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਦਸਤਾਨੇ ਪਹਿਨਣ ਦੀ ਵੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਥਾਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਵਾਦਾਰ ਹੋਵੇ, ਅਤੇ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਬਾਅਦ ਚੀਜ਼ ਜਾਂ ਸਤਹ ਨੂੰ ਪੂੰਝੋ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਸਾਫ ਕਰੋ।
  - ਕੀਟਾਣੂਨਾਸ਼ਕ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 70 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਅਲਕੋਹਲ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ EPA- ਰਜਿਸਟਰਡ ਘਰੇਲੂ ਕੀਟਾਣੂਨਾਸ਼ਕ ਵਜੋਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀਬੱਧ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਲੀਟਰ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ20ml (ਚਾਰ ਚਮਚੇ) ਬਲੀਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ਆਪਣਾ ਕੀਟਾਣੂ ਨਾਸ਼ਕ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕੀਟਾਣੂਨਾਸ਼ਕ ਇੱਕ ਮਿੰਟ ਲਈ ਸਤ੍ਹਾ 'ਤੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
  - ਕੰਮ ਖਤਮ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 15 ਸਕਿੰਟ ਲਈ ਧੋਵੋ ਜਾਂ ਅਲਕੋਹਲ-ਅਧਾਰਤ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਢੱਕਣ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਪਖਾਨੇ ਫਲਸ਼ ਕਰੋ।
- ਨਿੱਜੀ ਚੀਜ਼ਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਟੁੱਥਬੱਰਸ਼, ਤੌਲੀਏ, ਵਾਸ਼ਕਲੋਥ, ਬੈੱਡ ਲਿਨਨ, ਸਿਗਰਟ, ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਧੋਤੇ ਬਰਤਨ, ਡ੍ਰਿੰਕ, ਫੋਨ, ਕੰਪਿਊਟਰ ਜਾਂ ਹੋਰ ਇਲੈਕਟ੍ਰਾਨਿਕ ਉਪਕਰਣ) ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚੋ।
- ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਸਾਂਝੇ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚੋ।
- ਜੇ ਮੌਸਮ ਵਧੀਆ ਹੈ ਤਾਂ ਖਿੜਕੀਆਂ ਖੋਲ੍ਹ ਦਿਓ।

ਘਰ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਮੈਨੂੰ ਕਿਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ**?**

- [ ] ਡਾਕਟਰੀ ਜਾਂ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਤਮਕ ਮਾਸਕ

- ❑ ਡਿਸਪੋਸੇਬਲ ਦਸਤਾਨੇ
- ❑ ਅੱਖਾਂਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ
- ❑ ਥਰਮਾਮੀਟਰ
- ❑ ਬੁਖਾਰ ਘਟਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ
- ❑ ਵਗਦਾ ਪਾਣੀ
- ❑ ਹੱਥ ਸਾਬਣ
- ❑ ਅਲਕੋਹਲ ਅਧਾਰਤ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 60 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਅਲਕੋਹਲ ਹੋਵੇ
- ❑ ਟਿਸ਼ੂ
- ❑ ਪਲਾਸਟਿਕ ਲਾਈਨਰ ਵਾਲਾ ਕੂੜੇਦਾਨ
- ❑ ਘਰ ਵਿੱਚ ਸਾਫ-ਸਫਾਈ ਵਾਲੇ ਆਮ ਉਤਪਾਦ
- ❑ ਖਰੀਦੇ ਹੋਏ ਕੀਟਾਣੂਨਾਸ਼ਕ ਸਟੋਰ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਜੇ ਉਪਲਬਧ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਬਲੀਚ ਅਤੇ ਪਤਲੇਪਣ ਲਈ ਇੱਕ ਵੱਖਰਾ ਕੰਟੇਨਰ
- ❑ ਅਲਕੋਹਲ (70 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ) ਪ੍ਰੇਪਵਾਇਪ
- ❑ ਕੱਪੜੇ ਧੋਣ ਦਾ ਆਮ ਸਾਬਣ
- ❑ ਬਰਤਨ ਮਾਂਜਣ ਵਾਲਾ ਸਾਬਣ
- ❑ ਡਿਸਪੋਸੇਬਲ ਪੇਪਰ ਟਾਵਲ

ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਕੋਵਿਡ-19 ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਜਾਂ ਰੂਮਮੇਟ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਮੇਲ-ਮਿਲਾਪ ਤੋਂ ਬਚੋ।ਖੁਦ ਨੂੰ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ (ਕੁਆਰੰਟੀਨ) ਕਰ ਲਵੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਅੰਤਿਮ ਗਿਆਤ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 14 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਕਿਸੇ ਸੰਕੇਤ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰੋ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੁਖਾਰ /ਠੰਢ ਲੱਗਣਾ, ਖੰਘ, ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਖਰਾਸ਼ / ਗਲਾ ਬੈਠਣਾ, ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨਾ, ਸੁਆਦ ਜਾਂ ਖੁਸ਼ਬੂ ਦਾ ਨਾ ਪਤਾ ਲੱਗਣਾ, ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਤਾਂ ਉਲਟੀਆਂ ਅਤੇ ਦਸਤ ਹਨ, ਜਾਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਟੂਲ 'ਤੇ ਸੂਚੀਬੱਧ ਹੋਰ ਲੱਛਣ ਹਨ)। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ 24 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਇਕੱਲਤਾ ਜਾਂ ਸਵੈ-ਇਕੱਲ਼ਤਾ ਕਰਨੀ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਇਹ ਮੁਮਕਿਨ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਕਿ ਪੀੜਤ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੀ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸ ਨਾਲ ਇਕੱਲਤਾ ਦੇ ਦੂਜੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੇ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਤਿਰੱਖਿਅਤ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਵੈ-ਇਕੱਲਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰ ਅੰਤਮ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਦੇ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ 14 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਲਈ ਸਵੈ-ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਡਿਲਿਵਰੀ ਜਾਂ ਪਿਕ-ਅਪ ਸੇਵਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ 'ਤੇ ਕਰਿਆਨਾ ਅਤੇ ਸਪਲਾਈ ਦੇਣ ਲਈ ਕਹੋ।
ਜੇ ਘਰ ਦਾ ਕੋਈ ਮੈਂਬਰ ਬਿਮਾਰ ਹੈ, ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹੈ, ਜਾਂ ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਨਿਯਮਿਤ ਆਉਂਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕਰੋ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਆਉਣ ਨੂੰ ਰੋਕੋ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਘਰ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਾਮੇ, ਕਿੱਤਾਮੁਖੀ ਥੈਰੇਪਿਸਟ, ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰਾਪਿਸਟ, ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕਰ, ਆਦਿ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ) ਉਹ ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰੇ ਕਰਨਗੇ ਕਿ ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਦੇਖਭਾਲ ਕਿਵੇਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ।

ਕੋਵਿਡ-19 ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ:

- ਆਪਣੇ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।
- ਵਿਨੀਪੈਗ ਵਿੱਚ Health Links -- Info Santé ਨੂੰ204-788-8200'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ; ਮੈਨੀਟੋਬਾਵਿੱਚ ਕੀਤੇ ਵੀ ਹੋ ਤਾਂ ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ1-888-315-9257 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਇੱਥੇ ਜਾਓ:

- ਮੈਨੀਟੋਬਾਸਰਕਾਰ ਦੀ ਕੋਵਿਡ-19 ਵੈਬਸਾਈਟwww.gov.manitoba.ca/covid19/
- ਕੈਨੇਡਾ ਸਰਕਾਰ ਦੀ ਕੋਵਿਡ-19 ਵੈਬਸਾਈਟ:www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/2019-novel-coronavirus-infection.html