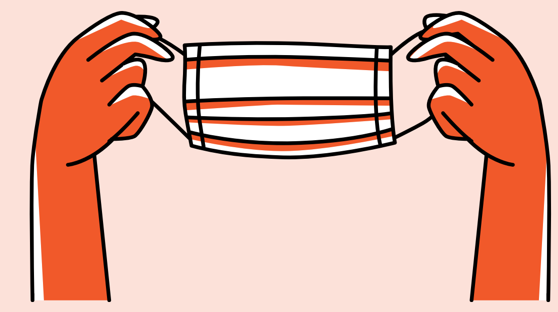
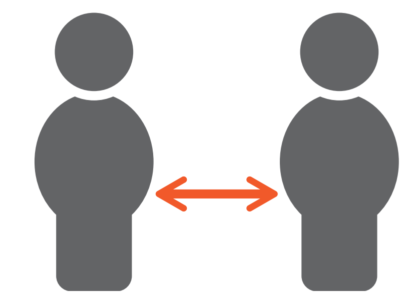
ਆਪਣੇ ਕੋਵਿਡ -19 ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਘਰ ਵਿੱਚ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ -19 ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਵਧੇਰੇ ਖਤਰਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਫੈਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋ.
ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੋਵਿਡ -19 ਲਈ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਟੈਸਟ ਕੀਤਾ ਹੈ ਅਤੇ / ਜਾਂ ਲੱਛਣ ਹਨ ਤਾ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਸੁਝਾਆਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰੋ:

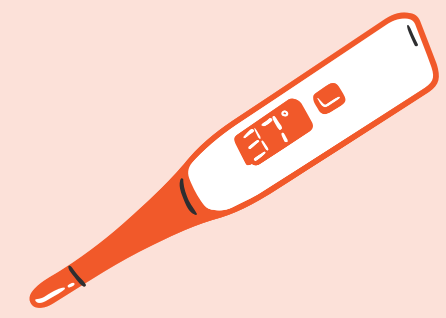
1 **ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿਚ ਹਮੇਸ਼ਾ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਨਕਾਬ (ਮਾਸਕ) ਪਹਿਨੋ.**



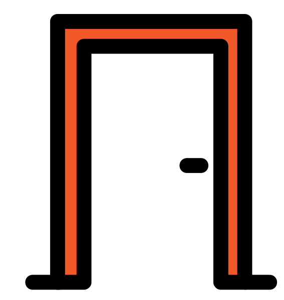
2 **ਹਮੇਸ਼ਾ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 6 ਫੁੱਟ (2 ਮੀਟਰ) ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ.**



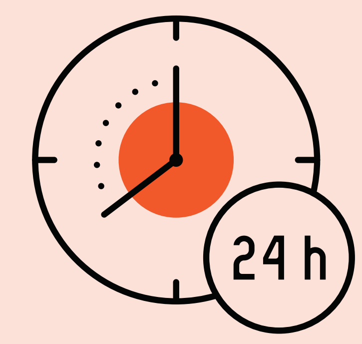
3 **ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖੋ. ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਮਚਾਰੀ ਜਾਂ ਕਿੰਗ ਕਾਉਂਟੀ ਕੋਵਿਡ -19 ਕਾਲ ਸੈਂਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਨਹੀਂ ਹੈ.**



4 **ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੇ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਰਹੋ ਅਤੇ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋ ਦੂਰ ਰਹੋ.**

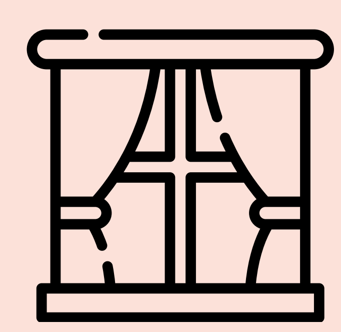


5 **ਸਾਂਝੇ ਸਥਾਨਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਰਸੋਈ ਜਾਂ ਗੁਸਲਖਾਨਾ ਵੱਖਰੇ ਸਮੇਂ ਵਰਤੋ. ਹਰ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਬਾਅਦ ਹਮੇਸ਼ਾ ਜਗਾ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ. ਹਰੇਕ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਭਾਂਡੇ ਅਤੇ ਜਗਾ ਧੋਵੋ.**



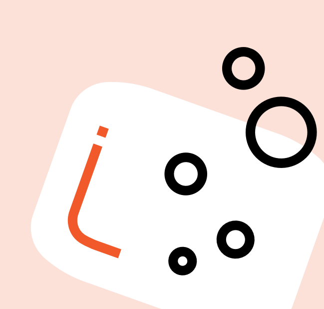
6 **ਨਿੱਜੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਰਤਨ, ਤੌਲੀਏ, ਬਿਸਤਰੇ ਆਦਿ**

7 **ਹਵਾਦਾਰੀ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਅਤੇ ਹਵਾ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਖਿੜਕੀਆਂ ਖੋਲ੍ਹੋ, ਖ਼ਾਸਕਰ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਗੁਸਲਖਾਨਾ ਸਾਂਝਾ ਕਰਦੇ ਹੋ.**



8 **ਨਿੱਜੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਰਤਨ, ਤੌਲੀਏ, ਬਿਸਤਰੇ ਆਦਿ**

9 **ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਫਾਈ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ. ਆਪਣੀ ਖੰਘ ਅਤੇ ਛਿੱਕੀਆਂ ਨੂੰ ਟਿਸ਼ੂ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਕੂਹਣੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦੇ ਹੀਸੇ ਨਾਲ਼, ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਅਲਕੋਹਲ ਅਧਾਰਤ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਨਾਲ ਜੋ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 60% ਦਾ ਹੋਵੇ ਨਾਲ ਹਮੇਸ਼ਾ ਧੋਵੋ.**



January 1, 2024

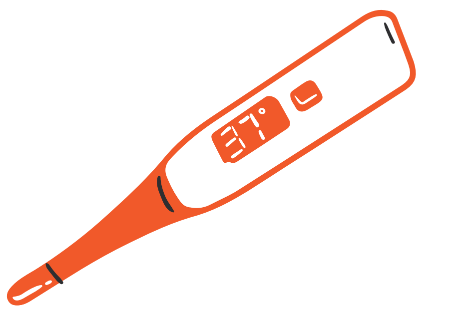
Public Health
Seattle & King County

ਘਰ ਵਿਖੇ ਕੋਵੀਡ-19 ਵਾਲਿਆ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨਾ

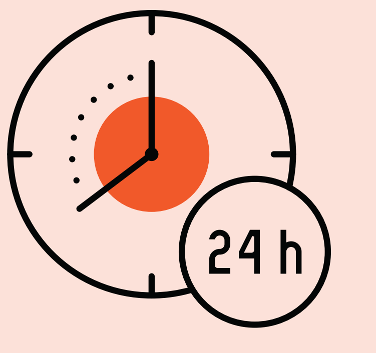
ਕਿਸੇ ਕੋਵਿਡ -19 ਵਾਲੇ ਨਾਲ ਰਹਿਣਾ ਕੋਵਿਡ -19 ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜੋਖਮ ਵਾਲੀ ਪਰਸਿਥਤੀ ਹੈ. ਚੰਗੀ ਸਮਾਜਕ ਦੂਰੀ ਅਤੇ ਨਕਾਬ ਪਹਿਨਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ, ਕੋਵਿਡ -19 ਹੋਣਾ ਦਾ ਖਤਰਾ ਇਸ ਪਰਸਿਥਤੀ ਵਿਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ.
ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੋਵੀਡ -19 ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਨਾਲ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਦਮਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦੈਦੈਂ ਹਾਂ

1 **ਘਰ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਜਰੂਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਚੁਣੋ.**
ਧਿਆਣ ਰਖੌਂ ਕਿ ਕੋਵਿਡ -19 ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕਾਫ਼ੀ ਆਰਾਮ ਮਿਲੇ. ਬੁਖਾਰ, ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਖਰਾਸ਼ ਅਤੇ ਆਮ ਬੇਅਰਾਮੀ ਲਈ ਬਿਨਾ ਨੁਕਸੇ ਵਾਲਿਆ ਦਵਾਈਆ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ. ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਮਚਾਰੀ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ.

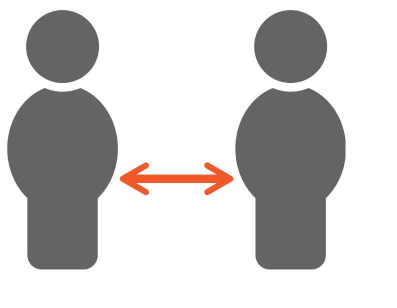
2 **ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ -19 ਹੈ ਤਾ ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖੋ**



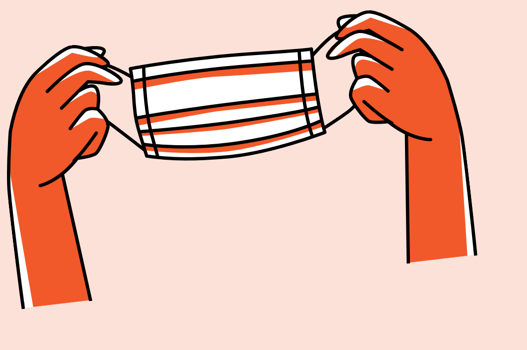
3 **ਸਾਂਝੇ ਸਥਾਨਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਰਸੋਈ ਜਾਂ ਗੁਸਲਖਾਨਾ ਅਲੱਗ ਸਮੇਂ ਵਰਤੋ. ਹਰ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਬਾਅਦ ਹਮੇਸ਼ਾ ਉਸ ਜਗਾ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ. ਹਰੇਕ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਬਾਦ ਭਾਂਡੇ ਅਤੇ ਜਗਾ ਧੋਵੋ.**



4 **ਜਿਹੜਾ ਵੀ ਮੁੱਖ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਉਸਨੂੰ ਕੋਵਿਡ -19 ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ**

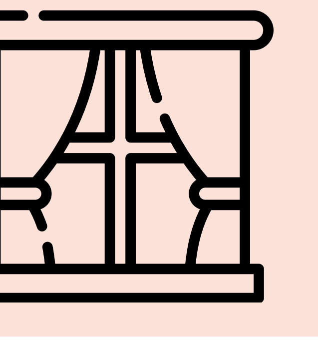


5 **ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਜਾਂ ਬਾਹਰ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਨੇੜੈ ਹੋਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇੱਕ ਮਖੌਟਾ (ਮਾਸਕ) ਪਾਵੋ.**



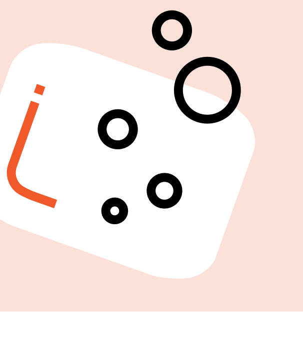
6 **ਨਿੱਜੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਰਤਨ, ਤੌਲੀਏ, ਬਿਸਤਰੇ**

7 **ਹਵਾ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਅਤੇ ਹਵਾਦਾਰੀ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਲਈ ਖਿੜਕੀਆਂ ਖੋਲ੍ਹੋ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਗੁਸਲਖਾਨਾ ਸਾਂਝਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ.**

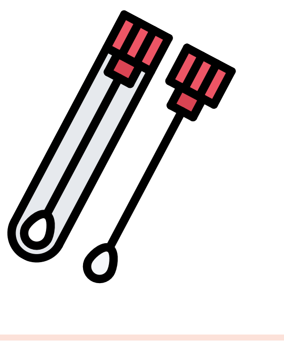


8 **ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਜਗਾ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ ਜਿਹੜੀਆਂ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਬਾਦ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਰਵਾਜੇ ਦੀ ਨੌਬ ਜਾਂ ਕਾਉਂਟਰ**

9 **ਹਮੇਸ਼ਾ ਅਪਣੀ ਸਫਾ ਸਫਾਈ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ. ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਅਲਕੋਹਲ ਵਾਲਾ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਨਾਲ ਜੌਂ ਕਿ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 60% ਵਾਲਾ ਹੌਵੇ, ਹੱਥ ਬਾਰ ਬਾਰ ਧੋਵੋ.**



10 **ਕੋਵਿਡ -19 ਲਈ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਓ.**
ਜਦੌਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਚ ਕੋਵਿਡ -19 ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੀ ਇਕੱਲਤਾ ਸਮੈ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਉਦੋ ਤੁਸੀ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਅਰੰਭ ਕਰੋ.



January 1, 2024

ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹਾਜਰ ਹਨ ਘਰ ਵਿਚ ਕੋਵਡ -19 ਵਾਲੇ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਸੁਝਾਵਾਂ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ www.kingcounty.gov/covid/self-care ਤੇ ਜਾਓ

Public Health
Seattle & King County