Public Health England

Protecting and improving the nation's health

ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹੋ: ਸੰਭਾਵੀ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (COVID-19) ਦੀ ਲਾਗ ਵਾਲੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ

16 ਮਾਰਚ 2020 ਨੂੰ ਅੱਪਡੇਟ ਕੀਤਾ ਗਿਆ

ਲੱਛਣ

ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (COVID-19) ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਲੱਛਣ ਹਨ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਇਆ ਹੋਣਾ:

- ਨਵੀਂ ਨਿਰੰਤਰ ਖੰਘ ਅਤੇ/ਜਾਂ
- ਉੱਚ ਬੁਖ਼ਾਰ

ਬਹੁਤੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ, ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (COVID-19) ਹਲਕੀ ਜਿਹੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋਵੇਗੀ।

ਮੁੱਖ ਸੁਨੇਹੇ

- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਬਿਮਾਰੀ (COVID-19) ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ, ਭਾਵੇਂ ਹਲਕੇ ਹੀ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ **7 ਦਿਨ** ਤੱਕ ਘਰ ਰਹੋ। (ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਇਕੱਲਤਾ ਨੂੰ ਸਮਾਪਤ ਕਰਨਾ ਦੇਖੋ)
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ, ਤਾਂ ਘਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਘਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ **14 ਦਿਨ** ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। 14 ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਮਿਆਦ ਉਸ ਦਿਨ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਘਰ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਬਿਮਾਰ ਹੋਇਆ ਸੀ

- ਇਹ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕੋ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਲਾਗ ਦੇਣਗੇ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਲਾਗ ਹੋਵੇਗੀ। 14 ਦਿਨਾਂ ਤਕ ਘਰ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਪਰਿਵਾਰ ਦੁਆਰਾ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਲੱਗ ਸਕਣ ਵਾਲੀ ਲਾਗ ਦੀ ਸਮੁੱਚੀ ਮਾਤਰਾ ਘੱਟ ਜਾਵੇਗੀ
- ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਜੋ ਲੱਛਣ ਦਿਖਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋਣ ਤੋਂ 7 ਦਿਨ ਤੱਕ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰੁਕਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਚਾਹੇ ਉਹ ਅਸਲ 14 ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਇਕੱਲਤਾ ਮਿਆਦ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਹਨ। (ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਇਕੱਲਤਾ ਨੂੰ ਸਮਾਪਤ ਕਰਨਾ ਦੇਖੋ)
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਵਿਅਕਤੀਆਂ (ਜਿਵੇਂ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਅਤੇ ਉਹ ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਅੰਦਰੂਨੀ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ) ਨੂੰ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ, ਘਰ ਦੇ ਇਕੱਲਤਾ ਦੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਦੋਸਤਾਂ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਲਈ ਭੇਜ ਦਿਓ
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਲਿਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਉਹਨਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹੋ
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ:
    - ਕਿਸੇ ਜੀਪੀ ਦੀ ਸਰਜਰੀ, ਫਾਰਮੇਸੀ ਜਾਂ ਹਸਪਤਾਲ **ਨਾ** ਜਾਓ
    - ਤੁਹਾਨੂੰ 111 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰਕੇ ਇਹ ਦੱਸਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹੋ
    - ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ
- ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਮਦਦ ਮੰਗੋ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਪੱਕਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਫਲਤਾਪੂਰਵਕ ਘਰ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਕਿ ਘਰ ਦੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਕੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਆਪਣੇ ਮਾਲਕ, ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਲਈ ਲੋੜ ਹੈ
- ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ 20 ਸਕਿੰਟ ਲਈ, ਹਰ ਵਾਰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਧੋਵੋ ਜਾਂ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ 7 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ NHS 111 ਆਨਲਾਈਨ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਸੇਵਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ NHS 111 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਡਾਕਟਰੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਲਈ 999 ਡਾਇਲ ਕਰੋ

ਇਹ ਸੇਧ ਕਿਸ ਦੇ ਲਈ ਹੈ

ਇਹ ਸਲਾਹ ਇਹਨਾਂ ਲਈ ਹੈ:

- ਉਹ ਲੋਕ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਲੱਛਣ ਹਨ ਜੋ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੋਏ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਹੋਣ ਤੱਕ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਘਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ
- ਇਹ ਲੋਕ ਜੋ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੋਏ ਲੱਛਣ ਦਿਖਾ ਰਿਹਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਹੁਣੇ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਗੱਲਾਂ

ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ

ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਚੀਜ਼ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਹੁਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣੀ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਨ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਹੋਰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਅਨੁਕੂਲ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਤਿਆਰੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਆਪਣੇ ਗੁਆਂਢੀਆਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਲਈ ਫੋਨ ਨੰਬਰਾਂ ਦਾ ਆਦਾਨ-ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ
- ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
- ਗੁਆਂਢੀਆਂ, ਸਕੂਲਾਂ, ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾਵਾਂ, ਕੈਮਿਸਟਾਂ, NHS 111 ਦੇ ਫੋਨ ਨੰਬਰਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ
- ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਨਲਾਈਨ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਖਾਤੇ ਸਥਾਪਤ ਕਰੋ

ਜੇ ਸਾਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੇ ਵਿੱਚ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ ਤਾਂ ਕੀ ਸਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਜਾਏਗੀ?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਿਉਂ ਹੈ

ਇਹ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਅਜਿਹੇ ਲੱਛਣਾਂ, ਜੋ ਸ਼ਾਇਦ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਘਰ ਰਹਿਣ। ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਦੋਸਤਾਂ, ਵਿਸ਼ਾਲ ਭਾਈਚਾਰੇ ਅਤੇ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਸਭ ਤੋਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗਾ।

ਲੱਛਣਾਂ ਵਾਲਿਆਂ ਅਤੇ ਇਕੱਲੇ ਰਹਿ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਲੱਛਣ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 7 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ (ਹੇਠਾਂ ਸਵੈ-ਇਕੱਲਤਾ ਨੂੰ ਸਮਾਪਤ ਕਰਨਾ ਦੇਖੋ)। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਲਾਗ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦਾ ਜੋਖਮ ਘਟ ਜਾਵੇਗਾ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਲੱਛਣ ਹਨ ਜੋ ਸ਼ਾਇਦ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਘਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਘਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ 14 ਦਿਨ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਨਿਕਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ (ਹੇਠਾਂ ਸਵੈ-ਇਕੱਲਤਾ ਨੂੰ ਸਮਾਪਤ ਕਰਨਾ ਦੇਖੋ)। ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਹੋਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖਰੀਦਣ ਲਈ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ

ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਕਸਰਤ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਅਤੇ ਉਹ ਵੀ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਦੂਰੀ 'ਤੇ। 14 ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਮਿਆਦ ਉਸ ਦਿਨ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਬਿਮਾਰ ਹੋਇਆ ਸੀ।

ਜੇ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ, ਤਾਂ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਮਾਨ ਲੈਣ ਲਈ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਮਾਜਕ ਸੰਪਰਕ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਨ ਲਈ ਉਹ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇਹ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕੋ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਲਾਗ ਦੇਣਗੇ ਜਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਲਾਗ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। 14 ਦਿਨਾਂ ਤਕ ਘਰ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਪਰਿਵਾਰ ਦੁਆਰਾ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਲੱਗ ਸਕਣ ਵਾਲੀ ਲਾਗ ਦੀ ਸਮੁੱਚੀ ਮਾਤਰਾ ਘੱਟ ਜਾਵੇਗੀ।

ਘਰ ਰਹਿਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਅਤੇ ਨਿਰਾਸ਼ਾਜਨਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਕੁਝ ਅਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਸੌਖਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਅੱਗੇ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਕਿ ਪੂਰੇ 7 ਜਾਂ 14 ਦਿਨਾਂ ਤਕ ਘਰ ਰਹਿਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਏਗੀ
- ਆਪਣੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ, ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤਕ ਪਹੁੰਚਣ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਮੰਗਣ ਲਈ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਰਹਿਣਾ ਸਫਲ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਲੋੜ ਹੈ
- ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਅਤੇ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਪਲਾਈਆਂ ਤੱਕ ਕਿਵੇਂ ਪਹੁੰਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਵਾਈਆਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਮਿਆਦ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਲੋੜ ਹੋਏਗੀ
- ਦੋਸਤਾਂ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਅਜਿਹੀ ਕੋਈ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਲਈ ਕਹੋ ਜਿਸਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ ਜਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਆਨਲਾਈਨ ਆਰਡਰ ਕਰੋ, ਪਰ ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਚੁੱਕਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦੇ ਬਾਹਰ ਛੱਡਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
- ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਫੋਨ 'ਤੇ ਜਾਂ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਰਾਹੀਂ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ
- ਉਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣ ਵੇਲੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਸਫਲਤਾਪੂਰਵਕ ਘਰ ਰਹਿਣ ਦੀ ਮਿਆਦ ਪੂਰੀ ਕਰ ਲਈ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ, ਪੜ੍ਹਨ, ਆਨਲਾਈਨ ਪੜ੍ਹਾਈ ਕਰਨ ਅਤੇ ਫਿਲਮਾਂ ਦੇਖਣ ਵਰਗੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵਿਅਸਤ ਰੱਖਿਆ ਹੈ
- ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰੇ 14 ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣਾ ਮਦਦਗਾਰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਸਥਾਈ ਕੈਲੰਡਰ 'ਤੇ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣਾ ਵੀ ਮਦਦਗਾਰ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰੋਗੇ, ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ, ਜੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਤਬੀਅਤ ਖ਼ਰਾਬ ਹੋਣ 'ਤੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋਣੀ
- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋ, ਤਾਂ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਤੁਹਾਡੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਵਧੀਆ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਆਨਲਾਈਨ ਕਲਾਸਾਂ ਜਾਂ ਕੋਰਸਾਂ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹਲਕੀ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹੋ, ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ

ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹੋ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਘਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕੰਮ, ਸਕੂਲ, ਜਾਂ ਜਨਤਕ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿੱਚ **ਨਾ** ਜਾਓ, ਅਤੇ ਜਨਤਕ ਆਵਾਜਾਈ ਜਾਂ ਟੈਕਸੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ **ਨਾ** ਕਰੋ।

ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਹੋਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖਰੀਦਣ ਲਈ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਕਸਰਤ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਅਤੇ ਉਹ ਵੀ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਦੂਰੀ 'ਤੇ। 14 ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਮਿਆਦ ਉਸ ਦਿਨ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਬਿਮਾਰ ਹੋਇਆ ਸੀ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਰਿਆਨਾ ਖਰੀਦਣ, ਹੋਰ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਕਰਨ ਜਾਂ ਦਵਾਈ ਲੈਣ, ਜਾਂ ਕੁੱਤੇ ਨੂੰ ਘੁੰਮਾਉਣ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੋਸਤਾਂ ਜਾਂ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ। ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ, ਤੁਸੀਂ ਫੋਨ ਰਾਹੀਂ ਜਾਂ ਆਨਲਾਈਨ ਦਵਾਈ ਮੰਗਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਆਨਲਾਈਨ ਵੀ ਆਰਡਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਨਲਾਈਨ ਆਰਡਰ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਡਿਲੀਵਰੀ ਡ੍ਰਾਈਵਰਾਂ ਨੂੰ ਵਸਤੂਆਂ ਬਾਹਰ ਛੱਡਣ ਲਈ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ। ਡਿਲੀਵਰੀ ਡ੍ਰਾਈਵਰ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਨਹੀਂ ਆਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਰਮਚਾਰੀ ਹੋ ਅਤੇ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਕਾਰਨ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਸਹਾਇਤਾ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਕ ਐਂਡ ਪੈਨਸ਼ਨਜ਼ ਵਿਭਾਗ ਦੁਆਰਾ ਇਸ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਲਵੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹੋ

ਇਸ ਸਲਾਹ ਦੀ ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ, ਹਾਲਾਂਕਿ, ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਸਾਰੇ ਉਪਾਅ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੋਣਗੇ।

ਅਸੀਂ ਹੁਣ ਤਕ ਦੇਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਘੱਟ ਬੁਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੇ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਇਸ ਸੇਧ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੀ ਪੂਰੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕੋਈ ਕਮਜ਼ੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਰਹਿ ਰਿਹਾ ਹੈ

ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਦੁਆਰਾ ਸਾਂਝੀਆਂ ਥਾਂਵਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਰਸੋਈ, ਬਾਥਰੂਮ ਅਤੇ ਬੈਠਣ ਦੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਬਿਤਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਸਾਂਝੀਆਂ ਥਾਂਵਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਵਾਦਾਰ ਰੱਖੋ।

ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ 2 ਮੀਟਰ (3 ਕਦਮ) ਦੂਰ ਰਹਿਣ ਦਾ ਟੀਚਾ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਜਿਥੇ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਵੱਖਰੇ ਬਿਸਤਰੇ ਵਿੱਚ ਸੌਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ। ਜੇ ਉਹ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬਾਕੀ ਪਰਿਵਾਰ ਤੋਂ ਵੱਖਰੇ ਬਾਥਰੂਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦੇ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਵੱਖਰੇ ਤੌਲੀਏ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਨਹਾਉਣ ਜਾਂ ਸ਼ਾਵਰ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੁਕਾਉਣ ਅਤੇ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਸਫਾਈ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ਾਂ, ਦੋਵਾਂ ਲਈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਟਾਇਲਟ ਅਤੇ ਬਾਥਰੂਮ ਸਾਂਝੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਰਤਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਵਾਰ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਉਹਨਾਂ ਸਤ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੂੰਝਣਾ ਜਿਸ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਆਏ ਹੋ)। ਇੱਕ ਹੋਰ ਸੁਝਾਅ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਨਹਾਉਣ ਲਈ ਇੱਕ ਸਮਾਂ-ਸਾਰਣੀ ਬਣਾਉਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕਮਜ਼ੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਸਹੂਲਤਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਰਨ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਰਸੋਈ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਉਸ ਵੇਲੇ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਉਹ ਮੌਜੂਦ ਹੋਣ।

ਜੇ ਉਹ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਵਾਪਸ ਆਪਣੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਲੈ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹੈ, ਤਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਵਰਤੀ ਗਈ ਕਰੌਕਰੀ ਅਤੇ ਕਟਲਰੀ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸੁਕਾਉਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਡਿਸ਼ਵਾਸ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਜੇ ਇਹ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਆਮ ਧੋਣ ਵਾਲੇ ਤਰਲ ਅਤੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਕਾਓ। ਜੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਖੁਦ ਦੇ ਭਾਂਡੇ ਵਰਤ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੁਕਾਉਣ ਲਈ ਵੱਖਰੇ ਚਾਹ ਵਾਲੇ ਤੌਲੀਏ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ।

ਅਸੀਂ ਸਮਝਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਘਰ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਖ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋਵੇਗਾ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਸੇਧ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਦੀ ਪੂਰੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਹਰੇਕ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ, ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਛੂਹਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਤ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਲਾਗ ਹੋਣ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾ ਰਹੇ ਹੋ

ਫਿਲਹਾਲ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਕੋਈ ਸਬੂਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਵਾਇਰਸ ਮਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਲਾਗ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫੈਲ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨੇੜਲੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚਲੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ। ਮੌਜੂਦਾ ਸਬੂਤ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਬਾਲਗਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਗੰਭੀਰ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਦੇ ਲਾਭ ਛਾਤੀ ਦੇ ਦੁੱਧ ਦੁਆਰਾ ਜਾਂ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦੁਆਰਾ ਵਾਇਰਸ ਜਾਣ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸੰਭਾਵੀ ਜੋਖਮਾਂ ਤੋਂ ਵੀ ਵੱਧ ਹਨ; ਹਾਲਾਂਕਿ,

ਇਹ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਫੈਸਲਾ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਟੈਲੀਫੋਨ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮਿਡਵਾਈਫ, ਹੈਲਥ ਵਿਜ਼ਿਟਰ ਜਾਂ ਜੀਪੀ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਕੋਈ ਮੈਂਬਰ ਫਾਰਮੂਲਾ ਜਾਂ ਕੱਢਿਆ ਗਿਆ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰੇਕ ਵਾਰ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਪਕਰਣ ਨੂੰ ਕਿਟਾਣੂਮੁਕਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੋਤਲਾਂ ਜਾਂ ਬ੍ਰੈਸਟ ਪੰਪਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ।

ਤੁਸੀਂ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਰੌਇਲ ਕਾਲਜ ਆਫ ਔਬਸਟੈਟ੍ਰੀਸ਼ਿਅਨਜ਼ ਐਂਡ ਗਾਇਨਿਕੋਲੋਜਿਸਟਸ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸਫਾਈ ਅਤੇ ਕੂੜੇ ਦੀ ਨਿਪਟਾਰਾ

ਸਫਾਈ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਮ ਘਰੇਲੂ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡਿਟਰਜੈਂਟ ਅਤੇ ਬਲੀਚ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਸਤ੍ਹਾ 'ਤੇ ਵਾਇਰਸ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੋਣਗੇ। ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਦੇ ਹੈਂਡਲਾਂ, ਹੈਂਡਰੇਲਾਂ, ਰਿਮੋਟ ਕੰਟਰੋਲਾਂ ਅਤੇ ਮੇਜ਼ ਦੀਆਂ ਉਪਰਲੀਆਂ ਸਤ੍ਹਾਂ ਵਰਗੀਆਂ ਅਕਸਰ ਛੂਹੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਤ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ। ਇਹ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਬਜ਼ੁਰਗ ਜਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਹੈ।

ਨਿੱਜੀ ਰਹਿੰਦ-ਖੂਹੰਦ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵਰਤੇ ਗਏ ਟਿਸ਼ੂ) ਅਤੇ ਡਿਸਪੋਜ਼ੇਬਲ ਸਫਾਈ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਡਿਸਪੋਜ਼ੇਬਲ ਕੂੜੇ ਦੇ ਬੈਗਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਟੋਰ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਬੈਗ ਇੱਕ ਹੋਰ ਬੈਗ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਕੇ, ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਬੰਨ੍ਹ ਕੇ ਦੂਜੇ ਕੂੜੇ ਤੋਂ ਵੱਖਰੇ ਰੱਖਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਆਮ ਬਾਹਰੀ ਘਰੇਲੂ ਕੂੜੇਦਾਨ ਵਿੱਚ ਪਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸਨੂੰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 72 ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਰੱਖਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਘਰ ਦੇ ਬਾਕੀ ਕੂੜੇ ਨੂੰ ਆਮ ਵਾਂਗ ਨਿਪਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਲਾਂਡਰੀ

ਹਵਾ ਦੇ ਜ਼ਰੀਏ ਵਾਇਰਸ ਫੈਲਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ, ਗੰਦੀਆਂ ਲਾਂਡਰੀ ਨੂੰ ਝਟਕੇ ਨਾਲ ਨਾ ਛੰਡੋ।

ਆਈਟਮਾਂ ਨੂੰ ਨਿਰਮਾਤਾ ਦੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਢੁਕਵੇਂ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਧੋਵੋ। ਸਾਰੇ ਗੰਦੇ ਕੱਪੜੇ ਇੱਕੋ ਲੋਡ ਵਿੱਚ ਧੋਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਵਾਸ਼ਿੰਗ ਮਸ਼ੀਨ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ 7 ਦਿਨਾਂ (ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਇਕੱਲਤਾ ਲਈ) ਜਾਂ 14 ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਇਕੱਲਤਾ ਮਿਆਦ (ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ) ਖਤਮ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਅਦ 72 ਘੰਟੇ ਉਡੀਕ ਕਰੋ, ਜਿਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਸੀਂ ਲਾਂਡਰੀ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਜਨਤਕ ਲਾਂਡਰੇਟ ਵਿੱਚ ਲਿਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਬਿਹਤਰ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਰੱਖਣ ਲਈ ਪਾਣੀ ਪੀਓ; ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਕਾਫ਼ੀ ਪੀਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦਾ ਰੰਗ ਸਾਫ ਪੀਲੇਪਣ ਵਿੱਚ ਹੋਵੇ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕੁਝ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਪੈਰਾਸੀਟਾਮੋਲ ਵਰਗੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਪੈਕਟ ਜਾਂ ਲੇਬਲ ਦੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਖੁਰਾਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਾ ਲਵੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਘਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਮੈਂਬਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਵਿਗੜ ਰਹੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਵੋ। ਜੇ ਇਹ ਕੋਈ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ 111.nhs.uk 'ਤੇ NHS 111 ਆਨਲਾਈਨ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ NHS 111 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਇਹ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ 999 ਡਾਇਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਕਾਲ ਹੈਂਡਲਰ ਜਾਂ ਆਪਰੇਟਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਵਿੱਚ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਡਾਕਟਰੀ ਅਤੇ ਦੰਦਾਂ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਰੱਦ ਕਰ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਮਿਆਦ ਦੌਰਾਨ ਬੁਲਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਵੱਖਰੇ ਹੋ ਕੇ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰੀ ਸੰਪਰਕ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਤੁਹਾਡਾ ਜੀਪੀ, ਸਥਾਨਕ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਂ ਬਾਹਰੀ ਮਰੀਜ਼ ਸੇਵਾ) ਦੁਆਰਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕੀਤੇ ਗਏ ਨੰਬਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹਨ ਤਾਂ NHS 111 ਆਨਲਾਈਨ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ NHS 111 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਅਕਸਰ ਧੋਵੋ

ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ 20 ਸਕਿੰਟ ਲਈ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋ ਕੇ ਜਾਂ ਹੈਂਡ ਸੈਨੇਟਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਅਕਸਰ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ

ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ। ਇਹ ਕਦਮ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਲਾਗ ਲੱਗਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਹੈ।

ਆਪਣੀਆਂ ਖੰਘਾਂ ਅਤੇ ਛਿੱਕਾਂ ਨੂੰ ਢੱਕੋ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਖੰਘਦੇ ਜਾਂ ਛਿੱਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਨੱਕ ਨੂੰ ਡਿਸਪੋਜ਼ੇਬਲ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਨਾਲ ਢੱਕੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਕੂਹਣੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਛਿੱਕੋ, ਨਾ ਕਿ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਵਿੱਚ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਛਿੱਕ ਮਾਰਨ ਜਾਂ ਖੰਘਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਬਲਗਮ ਜਾਂ ਕਫ਼ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰਨ ਲਈ ਡਿਸਪੋਜ਼ੇਬਲ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਫਿਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਨੂੰ ਡਿਸਪੋਜ਼ੇਬਲ ਕੂੜੇ ਦੇ ਥੈਲੇ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟੋ ਅਤੇ ਤੁਰੰਤ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ ਜਾਂ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਮਾਸਕ

ਅਸੀਂ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਮਾਸਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਲਾਗ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਤਰੀਕੇ ਵਜੋਂ ਵਰਤਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਮਾਸਕ ਕਲੀਨਿਕਲ ਸਥਾਨਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਹਨਾਂ ਸਥਾਨਾਂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਲਾਭ ਹੋਣ ਦੇ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਸਬੂਤ ਹਨ।

ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਮੁਲਾਕਾਤੀਆਂ ਨੂੰ ਨਾ ਬੁਲਾਓ

ਸਮਾਜਕ ਮੁਲਾਕਾਤੀਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੋਰ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰ ਅੰਦਰ ਆਉਣ ਲਈ ਸੱਦਾ ਜਾਂ ਇਜਾਜ਼ਤ ਨਾ ਦਿਓ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਮੈਂਬਰ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਫੋਨ ਜਾਂ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਕੋਈ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਜ਼ਰੂਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਆਉਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਲਾਗ ਲੱਗਣ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਮਾਸਕ ਅਤੇ ਦਸਤਾਨੇ ਮੁਹੱਈਆ ਕੀਤੇ ਜਾਣਗੇ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ ਹਨ

ਇਸ ਸਮੇਂ, ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਕੋਈ ਸਬੂਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਸਾਥੀ ਜਾਨਵਰ/ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ ਜਿਵੇਂ ਕੁੱਤੇ ਅਤੇ ਬਿੱਲੀਆਂ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਨਾਲ ਲਾਗ-ਗ੍ਰਸਤ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਿਆਂ ਆਪਣੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ

ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ, ਨਿਰਾਸ਼ਾਜਨਕ ਅਤੇ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇਕੱਲਤਾ ਵਾਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਘਰ ਦੇ ਹੋਰ ਮੈਂਬਰ ਉਦਾਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਗ੍ਹਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਾਂ ਬਗੀਚੇ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਚੁਣੌਤੀ ਭਰਿਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ। ਫੋਨ ਜਾਂ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ 'ਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹੋ। ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਸਰੋਤ ਵੀ ਹਨ ਜੋ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਐਵਰੀ ਮਾਇੰਡ ਮੈਟਰਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ।

ਉਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣ ਵੇਲੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਇੱਕ ਹਫ਼ਤੇ ਲਈ ਖੁਸ਼ੀ ਨਾਲ ਘਰ ਰਹਿਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ, ਪੜ੍ਹਨ, ਆਨਲਾਈਨ ਪੜ੍ਹਾਈ ਕਰਨ ਅਤੇ ਫਿਲਮਾਂ ਦੇਖਣ ਵਰਗੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵਿਅਸਤ ਰੱਖਿਆ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਾਫ਼ੀ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਜਾਂ ਬਗੀਚੇ ਵਿੱਚ ਹਲਕੀ ਕਸਰਤ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਾਉਣਾ ਮਦਦਗਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਜੋ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਉਹ ਇੰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਿਉਂ ਹੈ। ਉਮੀਦ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਫਲੂ ਵਰਗੇ ਲੱਛਣਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ। ਪਰ ਕੁਝ ਲੋਕ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਤੋਂ ਬੁਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹਨ, ਅਤੇ ਖ਼ਾਸਕਰ ਬਜ਼ੁਰਗ ਅਤੇ ਕੁਝ ਡਾਕਟਰੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕ। ਘਰ ਰਹਿ ਕੇ, ਤੁਸੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀਆਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਨਾਲ ਹੀ ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ NHS 'ਤੇ ਲੋੜ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਾਰ ਨਾ ਪਵੇ।

ਸਵੈ-ਇਕੱਲਤਾ ਅਤੇ ਘਰੇਲੂ-ਇਕੱਲਤਾ ਨੂੰ ਸਮਾਪਤ ਕਰਨਾ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ 7 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੀ ਸਵੈ-ਇਕੱਲਤਾ ਸਮਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

7 ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਮਿਆਦ ਉਸ ਦਿਨ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਬੀਮਾਰ ਹੋਏ ਸੀ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਘਰ ਦੇ ਉਹ ਸਾਰੇ ਮੈਂਬਰ ਜੋ ਠੀਕ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਵੀ 14 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਘਰੇਲੂ-ਇਕੱਲਤਾ ਨੂੰ ਸਮਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। 14 ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਮਿਆਦ ਉਸ ਦਿਨ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਬਿਮਾਰੀ, ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਪਹਿਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਈ ਸੀ। ਚੌਦਾਂ ਦਿਨ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਲਈ ਪ੍ਰਫੁੱਲਤ ਹੋਣ ਦੀ ਮਿਆਦ ਹੈ; ਜੋ ਲੋਕ 14 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਠੀਕ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

7 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ, ਜੇ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਪਹਿਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸਦਾ ਤਾਪ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਆਪਣੀ ਆਮ ਰੁਟੀਨ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਕੋਈ ਹੋਰ ਮੈਂਬਰ 14 ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਪਰਿਵਾਰਕ-ਇਕੱਲਤਾ ਮਿਆਦ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਉਸੇ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ - ਭਾਵ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਦੇ 7 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ, ਜੇ ਉਹ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਵੀ ਆਪਣੇ ਆਮ ਰੁਟੀਨ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਕਿਸੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ 14 ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਪਰਿਵਾਰਕ-ਇਕੱਲਤਾ ਮਿਆਦ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਲੱਛਣ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ (ਮਤਲਬ ਕਿ 13ਵੇਂ ਜਾਂ 14ਵੇਂ ਦਿਨ) **ਤਾਂ ਇਕੱਲਤਾ ਦੀ ਮਿਆਦ ਵਧਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰ ਨਵੇਂ ਲੱਛਣਾਂ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ 7 ਦਿਨ ਘਰ ਰਹਿਣਾ ਪਵੇਗਾ।**

14 ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਪਰਿਵਾਰਕ-ਇਕੱਲਤਾ ਮਿਆਦ ਨੇ ਲਾਗ ਦੀ ਸਮੁੱਚੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਘਟਾ ਦਿੱਤਾ ਹੋਵੇਗਾ ਜੋ ਬਾਕੀ ਦਾ ਪਰਿਵਾਰ ਅੱਗੇ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਪੂਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਇਕੱਲਤਾ ਦੇ 14 ਦਿਨਾਂ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਉੱਚ ਪੱਧਰੀ ਭਾਈਚਾਰਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੇਗਾ। ਇਸ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵੱਖਰਾ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਭਾਈਚਾਰੇ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਥੋੜ੍ਹੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਮਿਲੇਗੀ।

14 ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਮਿਆਦ ਦੇ ਅੰਤ 'ਤੇ, ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਕੋਈ ਵੀ ਮੈਂਬਰ ਜਿਹੜਾ ਬਿਮਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਇਕੱਲਤਾ ਨੂੰ ਛੱਡ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਬਿਮਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਦੇ ਕੋਈ ਸੰਕੇਤ ਨਹੀਂ ਹੋਏ ਹਨ ਅਤੇ ਉਸਨੇ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਨਹੀਂ ਲਈ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ NHS 111 ਆਨਲਾਈਨ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ NHS 111 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੀ ਲਾਗ ਸਾਫ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ, ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਖੰਘ ਕਈ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤਕ ਜਾਰੀ ਰਹਿ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸਿਰਫ ਲਗਾਤਾਰ ਖੰਘ ਦਾ ਇਹ ਮਤਲਬ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਨੂੰ 7 ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਕੱਲਾ ਰੱਖਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।