ਕੋਵਿਡ-19 ਸਬੰਧੀ ਅਕਸਰ ਪੁੱਛੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਵਾਲ

1. **<u>ਕੋਵਿਡ -19 ਕੀ ਹੈ ?</u>**
   ਕੋਵਿਡ -19 ਇੱਕ ਲਾਗ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਲੱਭੇ ਕੋਰੋਨਾ ਵਾਇਰਸ ਕਾਰਨ ਹੋਈ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਵਾਇਰਸ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਬਾਰੇ ਦਸੰਬਰ 2019 ਵਿਚ ਵੂਹਾਨ (ਚੀਨ) ਵਿਚ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਕੋਵਿਡ -19 ਇੱਕ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਹੁਣ ਵਿਸ਼ਵ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ।

2. **<u>ਕੋਵਿਡ -19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਕੀ ਹਨ ?</u>**

   - ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਆਮ ਲੱਛਣ ਬੁਖਾਰ, ਸੁੱਕੀ ਖੰਘ ਅਤੇ ਥਕਾਵਟ ਹਨ।
   - ਦੂਸਰੇ ਲੱਛਣ ਜੋ ਘੱਟ ਆਮ ਹਨ ਅਤੇ ਕੁਝ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰ ਦਰਦ, ਬੰਦ ਨੱਕ, ਸਿਰਦਰਦ, ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਲਾਲੀ, ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਖਾਰਸ਼, ਦਸਤ, ਸੁਆਦ ਜਾਂ ਗੰਧ ਨਹੀਂ ਆਉਣਾ, ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਧੱਫੜ, ਉਂਗਲਾਂ ਜਾਂ ਅੰਗੂਠਿਆਂ ਦੇ ਬੇਰੰਗ ਹੋਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।
   - ਇਹ ਲੱਛਣ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹਲਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
   - ਕੁਝ ਲੋਕ ਸੰਕਰਮਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਪਰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਹਲਕੇ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
   - ਗੰਭੀਰ ਲੱਛਣ ਹਨ: ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ / ਸਾਹ ਘੱਟ ਆਉਣਾ, ਛਾਤੀ ਵਿਚ ਦਰਦ, ਬੋਲਣ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀ ਜਾਂ ਚੱਲਣ ਫਿਰਨ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆ।
   - ਗੰਭੀਰ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿਚ ਤੁਰੰਤ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

3. **<u>ਜੇਕਰ ਮੈਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਕਦੋਂ ਜਰੂਰਤ ਹੈ ?</u>**
   - ਆਪਣੇ ਨਜਦੀਕੀ ਸਰਕਾਰੀ ਹਸਪਤਾਲ/ਸੁਵਿਧਾ ਵਿੱਚੋ ਖੁਦ ਦਾ ਮੁਫ਼ਤ ਕੋਵਿਡ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਓ।
   - ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਨਤੀਜਾ ਪਾਜੀਟਿਵ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਲਕੇ ਲੱਛਣ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹਲਕੀ ਖੰਘ ਜਾਂ ਹਲਕਾ ਬੁਖਾਰ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਵਿਚ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ / ਤਾਪਮਾਨ ਅਤੇ ਆਕਸੀਜਨ ਮਾਤਰਾ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
   - ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਨੰਬਰ 104 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰਕੇ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਲਓ।
   - ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਛਾਤੀ ਵਿਚ ਦਰਦ / ਦਬਾਅ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਡਾਕਟਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਓ। ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਨੰਬਰ 104 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹੀ ਸਲਾਹ ਮਿਲ ਸਕੇ। ਤੁਸੀ ਸਹੀ ਸਿਹਤ ਸੁਵਿਧਾ ਲੈਣ ਲਈ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਨੰਬਰ 104 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

4. **<u>ਕੋਵਿਡ-19 ਕਿਵੇਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ ?</u>**
   ਕੋਵਿਡ-19 ਇੱਕ ਸੰਕ੍ਰਮਿਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਬੋਲਣ, ਖੰਘਣ ਜਾਂ ਛਿੱਕਣ ਦੇ ਨਾਲ ਫੈਲਦਾ ਹੈ। ਖੰਘਣ ਜਾਂ ਛਿੱਕਣ ਸਮੇਂ ਬਾਹਰ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਛਿੱਟਿਆਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ (2 ਮੀਟਰ ਤੋਂ ਘੱਟ) ਜਾਂ ਸਤ੍ਹਾ ਅਤੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਛਿੱਟੇ ਪਏ ਹਨ, ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਨਾਲ ਫੈਲਦਾ ਹੈ।

5. **<u>ਜੇ ਅਸੀਂ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਕਿ ਕੌਣ ਸੰਕਰਮਿਤ ਹੈ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਰੱਖਿਆ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ?</u>**
   ਹੱਥ ਅਤੇ ਸਾਹ ਦੀ ਸਫਾਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕੇ ਹਨ।

   1. ਮਾਸਕ ਪਹਿਨੋ

2. ਵਾਰ ਵਾਰ ਹੱਥ ਧੋਵੋ

3. ਸਮਾਜਿਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ

4. ਭੀੜ ਵਿੱਚ ਨਾ ਜਾਓ

5. ਹਵਾਦਾਰ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਬੈਠੋ

6. <u>ਕੀ ਇਹ ਸੱਚ ਹੈ ਕਿ ਕੇਵਲ ਕੋਵਿਡ -19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਹੀ ਬਿਮਾਰੀ ਫੈਲਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ?</u>

ਨਹੀਂ, ਜਦੋਂ ਲਾਗ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿਚ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਵਾਇਰਸ ਬਹੁਤ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਫੈਲਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਲੱਛਣ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਵਾਇਰਸ ਫੈਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਦੇ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਲੱਛਣ ਸਾਹਮਣੇ ਆਉਣ ਵਿੱਚ 2 - 14 ਦਿਨ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸੰਕਰਮਿਤ ਵਿਅਕਤੀ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਤੋਂ 2 ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਸੰਕਰਮਿਤ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਲੱਛਣ ਖਤਮ ਹੋਣ ਤੋਂ 10 ਦਿਨ ਬਾਅਦ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਗੈਰ ਸੰਕ੍ਰਮਿਤ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ।

7. <u>ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੇ ਮੈਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਨੇੜਲੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਇਆ ਹਾਂ ਜਿਸ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ -19 ਹੈ ?</u>

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਐਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨੇੜਲੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ ਹੋ ਜਿਸਨੂੰ ਕੋਵਿਡ – 19 ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਾਗ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਨੇੜਲੇ ਸੰਪਰਕ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ 2 ਮੀਟਰ ਤੋਂ ਘੱਟ ਦੀ ਦੂਰੀ ਵਿੱਚ ਆਏ ਹੋ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ।

- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੀਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਭਾਵੇ ਬਹੁਤ ਹਲਕੇ ਲੱਛਣਾਂ ਹੋਣ ਤਾ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਹੋਰਾਂ ਤੋ ਅਲੱਗ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਆਪਣਾ ਕੋਵਿਡ-19 ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਓ, ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਛਣ ਹਨ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀ ਕੋਵਿਡ 19 ਦੇ ਮਰੀਜ਼ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹਨ ਤਾਂ ਫਿਰ ਵੀ 5-10 ਦਿਨਾਂ ਅੰਦਰ ਕੋਵਿਡ 19 ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਓ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੋਵਿਡ ਸੰਕ੍ਰਮਿਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਆਏ ਹੋ ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਛਣ ਹਨ ਤਾਂ ਖੁਦ ਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਕੇ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਓ।
- ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਪੜਾਅ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਸੰਕਰਮਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਰਫ ਥੋੜੇ ਜਿਹੇ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਜਲਦੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵੱਖ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਪਰ ਕਿਸੇ ਸੰਕਰਮਿਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਆਏ ਹੋ ਤਾਂ 14 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਕਰੋ।

8. <u>ਸਵੈ- ਆਈਸੋਲੇਸ਼ਨ ਦਾ ਕੀ ਮਤਲਬ ਹੈ ?</u>

ਸਵੈ- ਆਈਸੋਲੇਸ਼ਨ ਉਸਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਜਿਵੇਂਕਿ ਖੰਘ, ਬੁਖਾਰ ਆਦਿ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਘਰ ਵਿੱਚ ਅਲੱਗ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਕੰਮ, ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਜਨਤਕ ਸਥਾਨ ਤੇ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ।

- ਇੱਕ ਖੁੱਲੇ ਹਵਾਦਾਰ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਖੁਦ ਨੂੰ ਵੱਖ ਕਰੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕਿ ਹੱਥ ਸਾਫ ਕਰਨ ਅਤੇ ਪਖਾਨੇ ਦੀ ਸਹੂਲਤ ਹੋਵੇ।
- ਦੂਜਿਆਂ ਕੋਲੋਂ 2 ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਰੀ ਰੱਖੋ, ਭਾਵੇ ਕਿ ਉਹ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਹੀ ਹੋਣ।
- ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ, ਤਾਪਮਾਨ ਅਤੇ ਆਕਸੀਜਨ ਮਾਤਰਾ ਦੀ ਰੋਜਾਨਾ 2 ਵਾਰ ਜਾਂਚ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਿਹਤ ਸੰਸਥਾ ਨਾਲ ਤੁਰੰਤ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜਾਂ 104 ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ, ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਨਾਲ ਫੋਨ ਜਾਂ ਆਨਲਾਈਨ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹੋ ਅਤੇ ਘਰ ਵਿਚ ਕਸਰਤ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਚੁਸਤ ਦਰੁਸਤ ਰੱਖੋ।

9. ਸਵੈ-ਆਈਸੋਲੇਸ਼ਨ, ਸਵੈ-ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਦੂਰੀ ਵਿੱਚ ਕੀ ਫਰਕ ਹੈ ?

- ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਹੈ ਜੋ ਕੋਵਿਡ-19 ਪਾਜੀਟਿਵ ਨਹੀਂ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਵੀ ਜੋ ਕਿਸੇ ਸੰਕ੍ਰਮਿਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ ਹਨ ਪਰ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਇਸਦਾ ਟੀਚਾ ਸਿਰਫ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋ ਰੋਕਣਾ ਹੈ, ਉਸ ਸਮੇਂ ਜਦੋਂ ਸੰਭਾਵਿਤ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਲੱਛਣ ਵਿਕਸਤ ਹੋਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ
- ਆਈਸੋਲੇਸ਼ਨ ਦਾ ਮਤਲਬ ਪਾਜੀਟਿਵ ਆਏ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਬਾਕੀ ਸਭ ਨਾਲ ਅਲੱਗ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਪਾਜੀਟਿਵ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਹੋ ਵੀ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਨਹੀਂ ਵੀ। ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋ ਰੋਕਣ ਲਈ ਆਈਸੋਲੇਸ਼ਨ ਕੀਤੀ ਜਾਦੀ ਹੈ।
- ਸਮਾਜਿਕ ਦੂਰੀ ਦਾ ਮਤਲਬ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਦੂਰੀ ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਦੂਜਿਆਂ ਕੋਲੋਂ 2 ਮੀਟਰ ਦੂਰੀ ਰੱਖਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

10. ਕੀ ਕੋਈ ਅਜਿਹੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਜਾਂ ਇਲਾਜ ਹਨ ਜੋ ਕੋਵਿਡ -19ਨੂੰ ਰੋਕ ਜਾਂ ਠੀਕ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ?

ਹਾਲਾਂਕਿ ਕੁਝ ਰਵਾਇਤੀ ਜਾਂ ਘਰੇਲੂ ਉਪਚਾਰ ਕੋਵਿਡ ਤੋ ਆਰਾਮ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕੋਵਿਡ -19 ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਪਰ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਕੋਈ ਸਬੂਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਮੌਜੂਦਾ ਦਵਾਈ ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਰੋਕ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਕੋਈ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾ ਦਾ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਕੋਵਿਡ -19 ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਜਾਂ ਇਲਾਜ ਲਈ ਵਰਤਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ । ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ. ਹਾਈਡ੍ਰੋਕਸੀਕੈਲੋਰੋਕੁਇਨ / ਐਂਟੀਵਾਇਰਲ ਦਵਾਈਆਂ / ਸਟੀਰਾਇਡ ਡਾਕਟਰੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਹੇਠ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਫਰੰਟਲਾਈਨ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਾਮਿਆ ਵਿਚ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਲਈ ਹਾਈਡ੍ਰੋਕਸੀਕੈਲੋਰੋਕੁਇਨ ਲੈਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਦੀ ਹੈ।

11. ਕੀ ਕੋਵਿਡ -19 ਲਈ ਕੋਈ ਟੀਕਾ, ਦਵਾਈ ਜਾਂ ਇਲਾਜ ਹੈ ?

- ਫਿਲਹਾਲ ਨਹੀਂ, ਅੱਜ ਤਕ, ਕੋਵਿਡ-19 ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਜਾਂ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਲਈ ਕੋਈ ਟੀਕਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਕੋਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਐਂਟੀਵਾਇਰਲ ਦਵਾਈ ਨਹੀਂ ਹੈ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਦਾਖਲ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤੇ ਮਰੀਜ਼ ਦੇਖਭਾਲ ਨਾਲ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

- ਕੋਵਿਡ -19 ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਹਨ: ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਸਾਫ ਕਰਨਾ, ਛਿੱਕਣ ਸਮੇਂ ਕੂਹਣੀ ਨੂੰ ਮੋੜ ਕੇ ਜਾਂ ਟਿਸ਼ੂ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨਾ, ਮਾਸਕ ਪਾਉਣਾ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 2 ਮੀਟਰ (6 ਫੁੱਟ) ਦੀ ਦੂਰੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣਾ।

12. **<u>ਕੀ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ ਕੋਵਿਡ -19 ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹਨ ?</u>**

ਨਹੀਂ, ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਸਾਰਸ ਕੋਵ -2 ਇਕ ਵਾਇਰਸ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਇਸ ਲਈ ਖੁਦ ਹੀ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਿਰਫ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਮੰਨੋ।

13. **<u>ਕੀ ਵਿਟਾਮਿਨ-ਸੀ ਕੋਵਿਡ-19 ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ?</u>**

ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ ਇਮਿਊਨਿਟੀ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਉਣ ਵਿਚ ਮੱਦਦਗਾਰ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਕੋਵਿਡ 19 ਦਾ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

14. **<u>ਕੀ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਗਰਮ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਪੀਣਾ ਕੋਵਿਡ-19 ਨੂੰ ਰੋਕ ਦੇਵੇਗਾ ?</u>**

ਅਜਿਹਾ ਕੋਈ ਗਰਮ ਪੀਣ ਵਾਲਾ ਪਦਰਾਥ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ -19 ਤੋਂ ਬਚਾਏ ਜਾਂ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰੇ। ਗਰਮ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਲੈਣਾ ਸਿਰਫ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

15. **<u>ਕੋਵਿਡ -19 ਲਈ ਮੈਂ ਕਿਵੇਂ ਅਤੇ ਕਿੱਥੇ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾ ਸਕਦਾ ਹਾਂ ?</u>**

ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਤਾਜ਼ਾ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਅਨੁਸਾਰ, ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਪਰਚੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕੋਰੋਨਵਾਇਰਸ ਲਈ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਕੋਵਿਡ -19 ਲਈ ਸਰਕਰੀ ਲੈਬ ਵਿਖੇ ਮੁਫ਼ਤ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੋਵਿਡ -19 ਦੇ ਨਮੂਨਿਆਂ ਨੂੰ ਇਕੱਤਰ ਕਰਨ ਲਈ ਸੂਬੇ ਦੇ ਸਾਰੇ ਸਰਕਾਰੀ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਕ ਇਨ ਟੈਸਟ ਕਾਰਨਰ ਸਥਾਪਤ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ।

16. **<u>ਮੇਰਾ ਨਮੂਨਾ ਕੋਵਿਡ -19 ਲਈ ਲਿਆ ਗਿਆ ਹੈ. ਮੇਰੇ ਨਤੀਜੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿਚ ਕਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗੇਗਾ ਅਤੇ ਉਸ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਵਰਤਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ?</u>**

ਕੋਵਿਡ 19 ਦੇ ਟੈਸਟ ਲਈ ਆਰਟੀ-ਪੀਸੀਆਰ ਵਿਧੀ ਵਿਚ ਲਗਭਗ 24 ਘੰਟੇ ਲੱਗਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਟਰੂਨਾਟ ਵਿਧੀ ਵਿਚ ਲਗਭਗ 1-2 ਘੰਟੇ ਲੱਗਦੇ ਹਨ ਇਹ ਟੈਸਟ ਸਿਰਫ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿਚ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ:

- ਇੱਕ ਵੱਖਰੇ ਹਵਾਦਾਰ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਰਹੋ ਜਿਸ ਵਿਚ ਪਖਾਨੇ ਦੀ ਸਹੂਲਤ ਹੋਵੇ।
- ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ, ਬੱਚਿਆਂ, ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹੋ।
- ਘਰ ਵਿੱਚ ਚੱਲਣ-ਫਿਰਨ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮਾਜਿਕ / ਧਾਰਮਿਕ ਸਮਾਗਮਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਵਿਆਹ ਅਤੇ ਸ਼ੋਕ ਆਦਿ।
- ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਵਾਰ ਵਾਰ ਹੱਥ ਧੋਵੋ ਜਾਂ ਅਲਕੋਹਲ ਅਧਾਰਤ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ।

- ਘਰੇਲੂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।
- ਹਰ ਸਮੇਂ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨੋ।
- ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਦੱਸੀਆਂ ਗਈਆਂ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

17. ਕੋਵਿਡ -19 ਲਈ ਐਂਟੀਜੇਨ ਟੈਸਟ ਕੀ ਹੈ ?

ਐਂਟੀਜੇਨ ਅਧਾਰਤ ਟੈਸਟ ਵਿਚ, ਨੱਕ ਰਾਹੀ ਸਵੈਬ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਤੀਜਾ 30 ਮਿੰਟਾਂ ਵਿਚ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਪਾਜੀਟਿਵ ਨਤੀਜਾ ਕੋਵਿਡ 19 ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਜੇ ਐਂਟੀਜੇਨ ਜਾਂਚ ਰਿਪੋਰਟ ਨੈਗੇਟਿਵ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਸਿੱਟਾ ਨਹੀਂ ਕੱਢਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੱਚਮੁੱਚ ਨੈਗੇਟਿਵ ਹੋ। ਇਸ ਲਈ, ਜੇ ਲੱਛਣ ਹਨ, ਤਾਂ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਨ ਲਈ ਆਰਟੀ ਪੀਸੀਆਰ ਟੈਸਟ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

18. ਮੈਂ ਕੋਵਿਡ -19 ਲਈ ਆਪਣੇ ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਜਾਣਾਂਗਾ ?

ਨਮੂਨੇ ਦੇ ਨਤੀਜੇ, ਨਮੂਨਾ ਦਿੰਦੇ ਹੋਏ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਦਿੱਤੇ ਮੋਬਾਈਲ ਨੰਬਰ 'ਤੇ ਭੇਜੇ ਜਾਣਗੇ।

19. ਜੇ ਮੈਂ ਬਿਨਾ ਲੱਛਣਾ ਤੋ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਮੈਂ ਕੋਵਿਡ -19 ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਿੱਥੋਂ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹਾਂ ?

- ਕੋਵਿਡ -19 ਲਈ ਪਾਜੀਟਿਵ ਆਏ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ, ਘਰ ਆਈਸੋਲੇਸ਼ਨ ਕਰਨ ਦੀ ਆਗਿਆ ਸਿਰਫ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਹੈ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਪਖਾਨੇ ਵਾਲਾ ਇਕ ਵੱਖਰਾ, ਹਵਾਦਾਰ ਕਮਰਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਖਤਰੇ ਵਾਲੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸ਼ੂਗਰ, ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਆਦਿ।
- ਵਧੇਰੇ ਜੋਖਮ ਵਾਲੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ, ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਮਸ਼ਵਰੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਘਰ ਵਿਚ ਆਈਸੋਲੇਟ ਕਰਨ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਸੰਸਥਾਗਤ ਆਈਸੋਲੇਟ ਹੋਣ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿਸੇ ਕੋਵਿਡ ਕੇਅਰ ਹੈਲਥ ਸੈਂਟਰ ਵਿਚ ਦਾਖਲਾ ਜੋ ਇਕ ਸਰਕਾਰੀ ਜਾਂ ਇਕ ਨਿੱਜੀ ਸਹੂਲਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਸੰਸਥਾਗਤ ਆਈਸੋਲੇਸ਼ਨ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਘਰ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਗੁਸਲਖਾਨੇ ਵਾਲਾ ਅਲੱਗ ਕਮਰਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਿਰੰਤਰ ਨਿਗਰਾਨੀ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉੱਚ ਖਤਰੇ ਵਾਲੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸ਼ੂਗਰ, ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਆਦਿ।

20. ਜੇਕਰ ਮੈਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਪਾਜੀਟਿਵ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਕਿਸ ਜਾਂਚ ਜਾਂ ਟੈਸਟਾਂ ਦੀ ਜਰੂਰਤ ਹੈ ?

I. ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹਨ ਅਤੇ ਕੋਈ ਹੋਰ ਬਿਮਾਰੀ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਟੈਸਟ ਦੀ ਜਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ।
II. ਹਾਲਾਂਕਿ, ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਨਾਲ ਕੋਈ ਹੋਰ ਬਿਮਾਰੀ ਵੀ ਹੈ ਤਾਂ ਖੂਨ ਤੇ ਕੁਝ ਟੈਸਟਾਂ, ਛਾਤੀ ਦੇ ਐਕਸਰੇ ਜਾਂ ਹੋਰ ਜਾਂਚ ਆਦਿ ਦੀ ਜਰੂਰਤ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਫੈਸਲਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਡਾਕਟਰ ਵੱਲੋਂ ਹੋਵੇਗਾ।
III. ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਛਣ ਹਨ ਜਾਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਤਕਲੀਫ ਜਾਂ ਆਕਸੀਜਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘੱਟ ਰਹੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਹਸਪਤਾਲ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਦੀ ਜਰੂਰਤ ਹੈ ਅਤੇ ਜਾਂਚ ਦੇ ਬਾਰੇ ਵਿੱਚ ਸਥਿਤੀ ਦੇਖ ਕੇ ਮਾਹਿਰ ਡਾਕਟਰ ਵੱਲੋਂ ਫੈਸਲਾ ਲਿਆ ਜਾਵੇਗਾ।

21. **ਜੇ ਮੈਨੂੰ ਕੋਵਿਡ -19 ਹੈ ਅਤੇ ਕੋਈ ਪੁੱਛਗਿੱਛ ਹੈ ਤਾਂ ਮੈਂ ਕਿਸ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ ?**

ਤੁਸੀਂ 104 ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਨੰਬਰ ਤੇ 24X7 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।

22. **ਕੋਵਿਡ -19 ਦੇ ਇਲਾਜ ਦੀ ਕੀਮਤ ਕਿੰਨੀ ਹੈ ?**

ਸਾਰੇ ਸਰਕਾਰੀ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਵਿਚ ਇਲਾਜ਼ ਮੁਫਤ ਹੈ। ਨਿੱਜੀ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਇਲਾਜ ਦੀਆਂ ਦਰਾਂ ਸਰਕਾਰ ਦੁਆਰਾ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ।

23. **ਕੋਵਿਡ-19 ਦਾ ਇਲਾਜ ਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਮੈਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਹੈ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਕਿਹੜੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ?**

- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਆਈਸੋਲੇਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਰਫ ਬੁਖਾਰ ਸਮੇਂ ਪੈਰਾਸੀਟਾਮੋਲ ਅਤੇ ਇਮਿਊਨਿਟੀ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਕ ਦੀ ਜਰੂਰਤ ਹੈ।
- ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਤੋਂ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਕੋਈ ਵੀ ਦਵਾਈ ਨਾ ਲਈ ਜਾਵੇ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਛਣ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਹੋ ਤਾਂ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਡਾਕਟਰ ਵੱਲੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਲੀਨੀਕਲ ਹਾਲਤ, ਤਾਪਮਾਨ ਅਤੇ ਆਕਸੀਜਨ ਪੱਧਰ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਣਗੀਆਂ ਜੋ ਕਿ ਕੋਵਿਡ-19 ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਦਿਸ਼ਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਹੋਣਗੀਆਂ:
    - i. ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਡਾਕਟਰ ਵੱਲੋਂ ਐਂਟੀਵਾਇਰਲ ਡਰੱਗ ਰਿਮੇਡਸੀਵੀਰ ਲਿਖੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ ਟੀਕੇ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਸਿਰਫ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਦਾਖਲ ਮਰੀਜਾਂ ਨੂੰ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
    - ii. ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਡਾਕਟਰ ਵੱਲੋਂ ਡੈਕਸਾਮੀਥਾਸੋਨ ਵੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਸਟੀਰਾਇਡ ਹੈ ਅਤੇ ਮਰੀਜਾਂ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਸੁਧਾਰਨ ਵਿੱਚ ਲਾਭਕਾਰੀ ਸਾਬਿਤ ਹੋਈ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਆਕਸੀਜਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ 94 % ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸਦੀ ਸਿਰਫ ਓਦੋਂ ਹੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
    - iii. ਮਿਥਾਇਲ ਪੱਰਡਨੀਸੋਲੋਨ ਇੱਕ ਹੋਰ ਸਟੀਰਾਇਡ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਕਿ ਡਾਕਟਰ ਵੱਲੋਂ ਬਹੁਤ ਗੰਭੀਰ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਡੈਕਸਾਮੀਥਾਸੋਨ ਦੇ ਸਥਾਨ ਤੇ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
    - iv. ਟੋਸਿਲੀਯੁਮੈਬ ਇੱਕ ਹੋਰ ਦਵਾਈ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਹਾਲੇ ਪ੍ਰਯੋਗ ਅਧੀਨ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਹੋਣ ਦੇ ਫਿਲਹਾਲ ਕੋਈ ਪੁਖਤਾ ਸਬੂਤ ਨਹੀਂ ਹਨ।

24. **ਕੀ ਮੈਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਲਈ ਘਰੇਲੂ ਉਪਚਾਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ ?**

ਆਯੂਸ਼ ਵਿਭਾਗ ਵੱਲੋਂ ਕਾੜ੍ਹਾ ਅਤੇ ਕੁਝ ਹੋਮਿਓਪੈਥਿਕ ਤੇ ਆਯੁਰਵੈਦਿਕ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਆਯੂਸ਼ ਵਿਭਾਗ ਦੇ ਦਿਸ਼ਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਅਨੁਸਾਰ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

25. **ਜੇ ਮੈਨੂੰ ਇਕ ਵਾਰ ਕੋਵਿਡ -19 ਦੀ ਲਾਗ ਹੋ ਗਈ, ਤਾਂ ਕੀ ਇਹ ਮੈਨੂੰ ਸਾਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਉਸੇ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਬਚਾਏਗਾ ?**

ਇਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸੰਕ੍ਰਮਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸਰੀਰ ਐਂਟੀਬਾਡੀਜ਼ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਅਗਲੇਰੀ ਲਾਗ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਇਹ ਐਂਟੀਬਾਡੀਜ਼ ਕਿੰਨੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਇਸ ਬਾਰੇ ਅਜੇ ਵੀ ਖੋਜ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ, ਇਹ ਮੰਨਣਾ ਬਹੁਤ ਜਲਦਬਾਜ਼ੀ ਹੋਵੇਗੀ ਕਿ ਸੰਕਰਮਣ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

26. ਘਰੇਲੂ ਆਈਸੋਲੇਸ਼ਨ ਸਮੇਂ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਕਿਹੜੀਆਂ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਵਰਤਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ?

ਅਜਿਹੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਸਮੇਂ ਟ੍ਰਿਪਲ ਲੇਅਰ ਮੈਡੀਕਲ ਮਾਸਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਘਰ ਦੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਖ਼ਾਸਕਰ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਹਾਲਤਾਂ ਜਿਵੇਂ ਹਾਈਪਰਟੈਨਸ਼ਨ, ਕਾਰਡੀਓਵੈਸਕੁਲਰ ਬਿਮਾਰੀ, ਗੁਰਦਿਆਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਆਦਿ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਿੱਜੀ ਸਫਾਈ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸਿਹਤ ਦੀ, ਤਾਪਮਾਨ ਅਤੇ ਆਕਸੀਜਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇ ਲੱਛਣ ਵਿਗੜ ਜਾਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਰਿਪੋਰਟ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਬਣਦਾ ਹੈ ਅਤੇ 104 ਤੇ ਮੈਡੀਤਲ ਸਹਾਇਤਾ ਲਿੱਤੀ ਜਾਣੀ ਬਣਦੀ ਹੈ।

27. ਕੀ ਘਰੇਲੂ ਆਈਸੋਲੇਸ਼ਨ ਦੀ ਮਿਆਦ ਪੂਰੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ?

ਨਹੀਂ ਨਵੀਂ ਸੋਧੀ ਹੋਈ ਡਿਸਚਾਰਜ ਨੀਤੀ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਘਰੇਲੂ ਆਈਸੋਲੇਸ਼ਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਖਤਮ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮਰੀਜ਼ਾਂ (ਪ੍ਰੀ-ਲੱਛਣ / ਬਹੁਤ ਹੀ ਹਲਕੇ / ਹਲਕੇ ਪਾਜੀਟਿਵ ਕੇਸ) ਦੇ ਟੈਸਟ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ।

28. ਮੌਜੂਦਾ ਡਿਸਚਾਰਜ ਪਾਲਿਸੀ ਦਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਕੀ ਅਰਥ ਹੈ ਜੋ ਘਰੇਲੂ ਆਈਸੋਲੇਟ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ ?

ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉੱਪਰ ਵਿਸਥਾਰ ਵਿੱਚ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਜਿੱਥੋਂ ਤੱਕ ਟੈਸਟਿੰਗ ਦਾ ਸੰਬੰਧ ਹੈ, ਘਰੇਲੂ ਆਈਸੋਲੇਸ਼ਨ ਅਵਧੀ ਖਤਮ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਾਂਚ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਲੱਛਣ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋ ਲੈ ਕੇ 17(10+7) ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਘਰੇਲੂ ਆਈਸੋਲੇਸ਼ਨ ਦੀ ਮਿਆਦ ਹੈ।

29. ਕੀ ਡਿਸਚਾਰਜ ਪਾਲਿਸੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ 'ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਘਰ ਜਾਂ ਸੰਸਥਾ ਵਿੱਚ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਹਨ ?

ਡਿਸਚਾਰਜ ਪਾਲਿਸੀ ਕੋਵਿਡ-19 ਪਾਜੀਟਿਵ ਮਰੀਜ਼ਾਂ (ਲੱਛਣ / ਬਿਨ੍ਹਾਂ-ਲੱਛਣ) ਲਈ ਹੈ। ਜਿਹੜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਮਰੀਜ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ ਹਨ, ਅਤੇ ਪਾਜੀਟਿਵ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਵਿਚ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਦੇ 5-10 ਦਿਨਾਂ ਅੰਦਰ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਨੈਗੇਟਿਵ ਹੈ ਤਾਂ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਐਕਸਪੋਜਰ ਦੀ ਮਿਤੀ ਤੋਂ 14 ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਅਵਧੀ ਰਹੇਗੀ।

30. ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਜਰੂਰਤ ਕਦੋਂ ਹੈ ?

ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਗੰਭੀਰ ਲੱਛਣ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਮੈਡੀਕਲ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਇਹਨਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ

1. ਬੁਖਾਰ/ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਤਕਲੀਫ

2. ਆਕਸੀਜਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ 94% ਤੋਂ ਘੱਟ (sPo2)

3. ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਦਬਾਅ/ ਦਰਦ

4. ਮਾਨਸਿਕ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀ

5. ਬੋਲਣ ਵਿੱਚ ਤਕਲੀਫ

6. ਕਿਸੇ ਵੀ ਅੰਗ ਜਾਂ ਚਿਹਰੇ ਵਿੱਚ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਜਾਂ ਸੁੰਨ ਹੋਣਾ

7. ਚਿਹਰੇ ਜਾਂ ਬੁੱਲ੍ਹਾ ਦਾ ਨੀਲੇ ਪੈਣਾ

31. <u>ਘਰੇਲੂ ਆਈਸੋਲੇਟ ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਸਲਾਹ</u>

- ਮਾਸਕ - ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਜਦੋਂ ਉਹ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਕੋਲ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਸਮੇਂ ਤਿੰਨ ਤਹਿਆ ਵਾਲਾ ਮੈਡੀਕਲ ਮਾਸਕ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਹਿਨੇ। ਮਾਸਕ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਬਾਹਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਤੋਂ ਨਾ ਛੂਹੋ ਜਾਂ ਸੰਭਾਲੋ। ਜੇਕਰ ਮਾਸਕ ਗਿੱਲਾ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਮੈਲਾ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਬਦਲ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ। ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮਾਸਕ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸੁੱਟ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋ ਲਿਆ ਜਾਵੇ।
- ਚਿਹਰੇ, ਨੱਕ ਜਾਂ ਮੂੰਹ, ਤੇ ਹੱਥ ਨਾ ਲਗਾਓ।
- ਬਿਮਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਜਾਂ ਉਸਦੇ ਦਾਇਰੇ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ ਹੋ ਤਾਂ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਧੋਣਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾਵੇ।
- ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ ਤੇ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ, ਪਖਾਨੇ ਦੇ ਇਸਤੇਮਾਲ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਹੱਥ ਗੰਦੇ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਤਾਂ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਧੋਇਆ ਜਾਵੇ। ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 40 ਸੈਕਿੰਡ ਤੱਕ ਧੋਵੋ ਜਾਂ ਅਲਕੋਹਲ ਯੁਕਤ ਹੈਂਡ ਰਬ (70 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ) ਦਾ ਵੀ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਹੱਥ ਸਾਫ਼ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ- ਤਾਂ ਵੀ।
- ਮਰੀਜ਼ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ - ਮਰੀਜ਼ ਦੇ ਸ਼ਰੀਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ, ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਮੂੰਹ ਜਾਂ ਹੋਰ ਸਾਹ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਜਾਵੇ। ਮਰੀਜ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਡਿਸਪੋਜ਼ੇਬਲ ਦਸਤਾਨੇ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ। ਦਸਤਾਨੇ ਨੂੰ ਉਤਾਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਧੋਇਆ ਜਾਵੇ।
- ਮਰੀਜ਼ ਦੇ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਮਾਨ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਜਾਵੇ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤੇ ਭਾਂਡਿਆਂ, ਪਕਵਾਨ,ਤੋਲੀਆ ਜਾਂ ਬਿਸਤਰੇ ਦੀ ਚਾਦਰ ਆਦਿ)।
- ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਉਸਦੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਹੀ ਖਾਣਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ।
- ਮਰੀਜ਼ ਵੱਲੋਂ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਲਈ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤੇ ਗਏ ਭਾਂਡਿਆਂ ਨੂੰ ਭਾਂਡੇ ਮਾਂਜਣ ਵਾਲੇ ਸਾਬਣ/ਡਿਟਰਜੈਂਟ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਦਸਤਾਨੇ ਪਹਿਨ ਕੇ ਧੋਇਆ ਜਾਵੇ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਭਾਂਡਿਆਂ ਦੀ ਦੁਬਾਰਾ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਦਸਤਾਨੇ ਉਤਾਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਾਂ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਗਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਧੋਵੋ।
- ਮਰੀਜ਼ ਦੁਆਰਾ ਛੂਹੀ ਗਈ ਕਿਸੇ ਸਤ੍ਹਾ, ਕੱਪੜੇ ਜਾਂ ਲਿਨਨ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਜਾਂ ਸੰਭਾਲ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਤਿੰਨ ਤਹਿਆ ਵਾਲਾ ਮੈਡੀਕਲ ਮਾਸਕ ਅਤੇ ਡਿਸਪੋਜ਼ੇਬਲ ਦਸਤਾਨੇ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ। ਦਸਤਾਨੇ ਉਤਾਰਨ ਤੋ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਸਫਾਈ ਕਰੋ।
- ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣ ਲਈ ਤਾਪਮਾਨ ਮੋਨੀਟਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਲੱਛਣ (ਬੁਖ਼ਾਰ/ਖਾਂਸੀ/ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਤਕਲੀਫ਼) ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਰਿਪੋਰਟ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।

32. <u>ਮਰੀਜ਼ ਲਈ ਸਲਾਹ</u>

- ਮਰੀਜ਼ ਵੱਲੋਂ ਹਰ ਸਮੇਂ ਟ੍ਰਿਪਲ ਲੇਅਰ ਮੈਡੀਕਲ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਿਆ ਜਾਵੇ। ਮਾਸਕ ਨੂੰ 8 ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਜਾਂ ਗਿੱਲਾ ਹੋਣ ਦੀ ਸੂਰਤ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾਂ ਬਦਲਿਆ ਜਾਵੇ। ਮਾਸਕ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪਹਿਨਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਜੋ ਮੂੰਹ ਤੇ ਨੱਕ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਢੱਕੇ ਰਹਿਣ।
- ਮਾਸਕ ਨੂੰ 1 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਸੋਡੀਅਮ ਹਾਈਪੋਕਲੋਰਾਈਡ ਨਾਲ ਡਿਸਇਨਫੈਕਟ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਨਸ਼ਟ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।

- ਮਰੀਜ਼ ਇੱਕ ਅਲੱਗ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਬਾਕੀ ਪਰਿਵਾਰ ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ ਰਹੇ। ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਕੋਲੋਂ ਜਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਕੋਈ ਬਿਮਾਰੀ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹਾਈਪਰਟੈਂਸ਼ਨ, ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਗੁਰਦਿਆਂ ਆਦਿ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ।
- ਮਰੀਜ਼ ਵੱਲੋਂ ਆਰਾਮ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਉਚਿੱਤ ਪਾਣੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰੋ।
- ਖੰਘਦੇ ਤੇ ਛਿੱਕਦੇ ਸਮੇਂ ਮੂੰਹ ਤੇ ਨੱਕ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰੁਮਾਲ ਨਾਲ ਢੱਕ ਕੇ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ
- ਆਮ ਛੂਹੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ (ਮੇਜ ਦਾ ਉਪਰਲਾ ਹਿੱਸਾ, ਦਰਵਾਜਿਆਂ ਦੇ ਹੈਂਡਲ ਆਦਿ) ਨੂੰ 1 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਸੋਡੀਅਮ ਹਾਈਪੋਕੋਲੋਰਾਈਡ ਘੋਲ ਨਾਲ ਡਿਸਇਨਫੈਕਟ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।
- ਮਰੀਜ਼ ਵੱਲੋਂ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਦੀ ਸਖ਼ਤੀ ਨਾਲ ਪਾਲਣਾ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ।
- ਮਰੀਜ਼ ਵੱਲੋ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ, ਤਾਪਮਾਨ ਅਤੇ ਆਕਸੀਜਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਜਾਂ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀ ਨਜਰ ਆਉਣ ਤੇ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਜਾਵੇ।

33. **ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤ ਜਣੇਪੇ ਸਮੇਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਪਾਜੀਟਿਵ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ ਉਸਦਾ ਬੱਚਾ ਵੀ ਪਾਜੀਟਿਵ ਹੋਵੇਗਾ ?**

ਫਿਲਹਾਲ ਮਾਂ ਕੋਲੋਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੌਰਾਨ ਇਹ ਵਾਇਰਸ ਫੈਲਣ ਦਾ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਕੋਈ ਸਬੂਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਨਮ ਦੇ ਬਾਅਦ ਛਿੱਟਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਇਹ ਜਰੂਰ ਫੈਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।

34. **ਕੀ ਇਕ ਕੋਵਿਡ ਪਾਜੀਟਿਵ ਮਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ?**

ਹਾਂ, ਇਕ ਕੋਵਿਡ ਪਾਜੀਟਿਵ ਮਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਫੀਡਿੰਗ ਖੇਤਰ ਦੀ ਸਹੀ ਸਫਾਈ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੱਥ ਧੋਣ ਅਤੇ ਸਫਾਈ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।