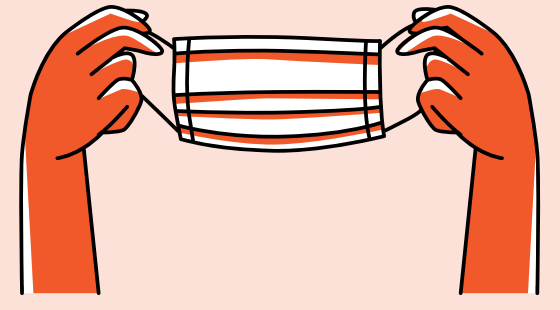


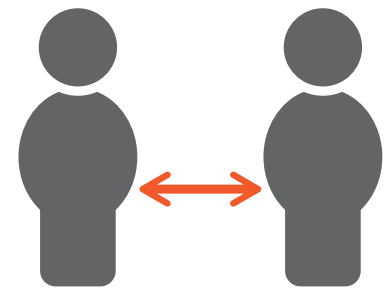
# ਆਪਣੇ ਕੋਵਿਡ -19 ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਘਰ ਵਿੱਚ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ

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 ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਸੁਝਾਅਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰੋ:

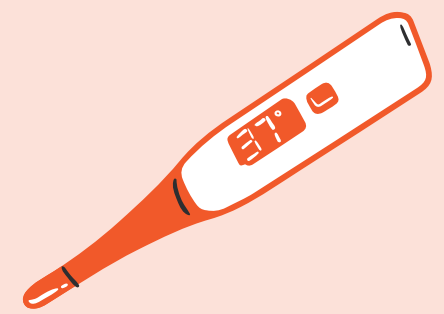
**1** ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹਮੇਸ਼ਾ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਨਕਾਬ (ਮਾਸਕ) ਪਹਿਨੋ।



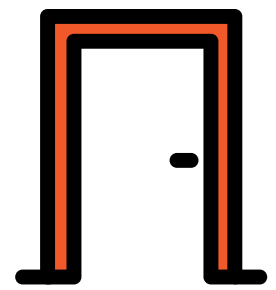
**2** ਹਮੇਸ਼ਾ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 6 ਫੁੱਟ (2 ਮੀਟਰ) ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ।



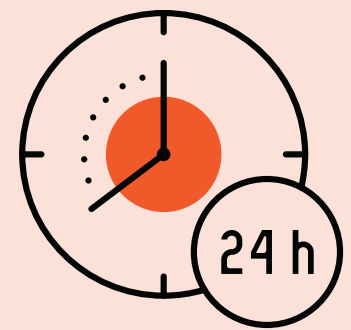
**3** ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਮਚਾਰੀ ਜਾਂ ਕਿੰਗ ਕਾਉਂਟੀ ਕੋਵਿਡ -19 ਕਾਲ ਸੈਂਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਨਹੀਂ ਹੈ।



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



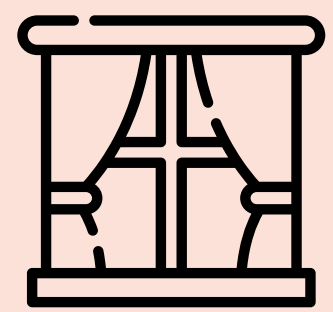
**5** ਸਾਂਝੇ ਸਥਾਨਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਰਸੋਈ ਜਾਂ ਗੁਸਲਖਾਨਾ ਵੱਖਰੇ ਸਮੇਂ ਵਰਤੋ। ਹਰ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਬਾਅਦ ਹਮੇਸ਼ਾ ਜਗਾ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ। ਹਰੇਕ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਭਾਂਡੇ ਅਤੇ ਜਗਾ ਧੋਵੋ।



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



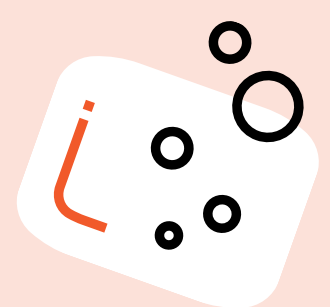
**7** ਹਵਾਦਾਰੀ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਅਤੇ ਹਵਾ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਖਿੜਕੀਆਂ ਖੋਲ੍ਹੋ, ਖ਼ਾਸਕਰ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਗੁਸਲਖਾਨਾ ਸਾਂਝਾ ਕਰਦੇ ਹੋ।



**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 ਹੀਸੇਨਾਲ਼, ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਅਲਕੋਹਲ ਅਧਾਰਤ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਨਾਲ ਜੋ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 60% ਦਾ ਹੋਵੇ ਨਾਲ ਹਮੇਸ਼ਾ ਧੋਵੋ।



January 11, 2021

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੋਈ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਤੋਂ ਅਲੱਗ ਹੋਣ ਲਈ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿੰਗ ਕਾਉਂਟੀ ਕੋਵਿਡ -19 ਕਾਲ ਸੈਂਟਰ 206-477-3977 ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ: ਜਿਥੇ ਦੋ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਗਲਬਾਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹਾਜ਼ਰ ਹਨ

# ਘਰ ਵਿਖੇ ਕੋਵੀਡ-19 ਵਾਲਿਆ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨਾ

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

1

**ਘਰ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਚੁਣੋ।**

ਧਿਆਣ ਰਖੋ ਕਿ ਕੋਵੀਡ -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।

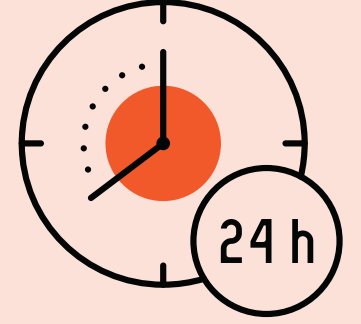
2

**ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵੀਡ -19 ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖੋ**



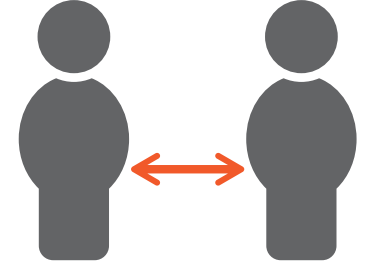
3

**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।**



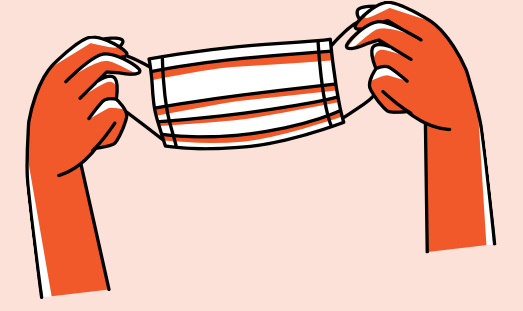
4

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



5

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



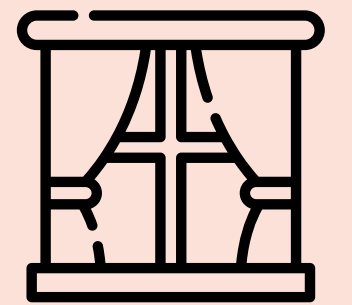
6

**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।**



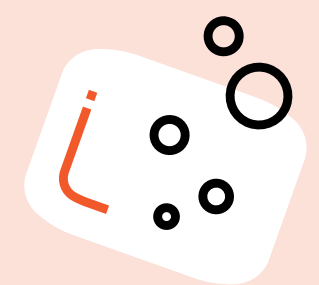
8

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



9

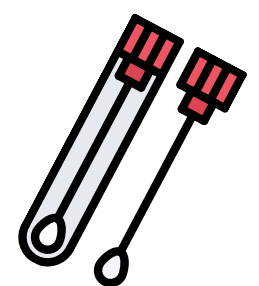
**ਹਮੇਸ਼ਾ ਅਪਣੀ ਸਫਾ ਸਫਾਈ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ। ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਅਲਕੋਹਲ ਵਾਲਾ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਨਾਲ ਜੋ ਕਿ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 60% ਵਾਲਾ ਹੋਵੇ, ਹੱਥ ਬਾਰ ਬਾਰ ਧੋਵੋ।**



10

**ਕੋਵੀਡ -19 ਲਈ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਓ।**

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਚ ਕੋਵੀਡ -19 ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੀ ਇਕੱਲਤਾ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਉਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਅਰੰਭ ਕਰੋ।



ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੋਈ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਤੋਂ ਅਲੱਗ ਹੋਣ ਲਈ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿੰਗ ਕਾਉਂਟੀ COVID-19 ਕਾਲ ਸੈਂਟਰ 206-477-3977 ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ: ਜਿਥੇ ਦੇ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿਚ ਗਲਬਾਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹਾਜ਼ਰ ਹਨ ਘਰ ਵਿਚ ਕੋਵੀਡ -19 ਵਾਲੇ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਸੁਝਾਵਾਂ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ <https://www.kingcounty.gov/depts/health/covid-19/languages/punjabi.aspx> ਤੇ ਜਾਓ

January 11, 2021

Public Health  
Seattle & King County