



ਕੋਰੋਨਾ ਵਾਇਰਸ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ  
ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

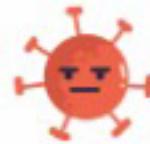


ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ COVID-19 ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋ ਜਾਂ COVID-19 ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਣ ਦਾ ਸ਼ੱਕ ਹੈ ਤਾਂ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ  
ਹਦਾਇਤਾਂ ਅਪਨਾਓ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਤੱਕ ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾ ਫੈਲੋ।



## ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰਹੋ।

ਆਪਣੇ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਨਾ ਨਿਕਲੋ। ਸਥਾਨ, ਕੰਮ ਅਤੇ ਜਨਤਕ ਸਥਾਨਾਂ ਤੇ ਨਾ ਜਾਵੋ। ਜਨਤਕ ਸੇਵਾਵਾਂ,  
ਟੈਕਸੀ ਆਦਿ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।



## ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖੋ।

- ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਆਪਣੇ ਅਲੱਗ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰਹੋ। ਜੇਕਰ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਅਲੱਗ ਗੁਸਲਖਾਨੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਤਾਂ ਪਾਲਤੂ ਜਾਂ ਦੂਸਰੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ  
ਹੱਥ ਨਾ ਲਗਾਓ।

## ਡਾਕਟਰ ਕੇਲ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਫੇਨ ਕਰੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦਿਖਾਉਣਾ ਹੈ ਤਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਫੇਨ ਕਰਕੇ  
ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ COVID-19 ਹੈ ਜਾਂ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ। ਇਸ  
ਲਈ ਸਵਾਸਥ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਦੂਸਰੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ  
ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ।

## ਮਾਸਕ ਪਾਓ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਭਾਵੇਂ ਘਰੋਲੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਕੇਲ ਜਾਂ  
ਫਿਰ ਹਸਪਤਾਲ ਮਾਸਕ ਜ਼ਰੂਰ ਪਾ ਕੇ ਜਾਓ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ  
ਮਾਸਕ ਪਾਉਣ ਵਿੱਚ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਾਹ ਦੀ  
ਤਕਲੀਫ਼ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਤੋਂ  
ਅਲੱਗ ਰਹੋ ਜਾਂ ਫਿਰ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤੋਂ  
ਪਹਿਲਾਂ ਮਾਸਕ ਪਾਉਣ।

## ਖੰਘ ਅਤੇ ਨਜ਼ਲੇ ਸਮੇਂ ਮੂੰਹ ਢੱਕੋ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਖੰਘਦੇ ਹੋ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਨੱਕ ਨੂੰ ਨੈਪਕਿਨ ਨਾਲ  
ਢੱਕੋ ਅਤੇ ਨੈਪਕਿਨ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਹੀ ਕੂੜੇਦਾਨ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟੋ ਅਤੇ  
ਨਾਲ ਹੀ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਪਾਈ ਅਤੇ ਸਾਬਣ ਨਾਲ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 20  
ਸੈਕੰਡ ਧੋਵੋ। ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਨਾਲ  
ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।

## ਘਰ ਦੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਦੀ ਸਾਂਝ ਨਾ ਕਰੋ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਭਾਂਡੇ, ਪਾਈ ਵਾਲੇ ਗਲਾਸ, ਕੱਪ, ਤੇਲੀਆ,  
ਚਾਦਰ ਆਦਿ ਦੂਸਰੇ ਘਰ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀ ਜਾਂ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ  
ਨਾਲ ਸਾਂਝੇ ਨਹੀਂ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਸਤੂਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ  
ਬਾਅਦ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਾਈ ਅਤੇ ਸਾਬਣ ਨਾਲ ਧੋਵੋ।



ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ: [www.cdc.gov/COVID19-symptoms](http://www.cdc.gov/COVID19-symptoms)

## ਹੱਥ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਧੋਵੋ।

ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਈ ਨਾਲ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 20  
ਸੈਕੰਡ ਧੋਵੋ ਜੇਕਰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਈ ਉਪਲਬਧ  
ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 60% ਅਲਕੋਹਲ ਵਾਲੇ  
ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਨਾਲ ਹੱਥ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ। ਗੰਦੇ ਹੱਥ  
ਆਪਣੇ ਨੱਕ, ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਨਾ ਲਗਾਓ।



## ਹਰ ਰੋਜ਼ ਛੂਹਣ ਵਾਲੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।

ਹਰ ਰੋਜ਼ ਛੂਹਣ ਵਾਲੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ  
ਕਾਊਂਟਰ, ਮੇਜ਼, ਬਾਬੂਮ ਦੀਆਂ ਟੂਟੀਆਂ,  
ਟੈਲੀਫੋਨ, ਕੀ-ਬੋਰਡ, ਟੈਬਲੇਟ ਆਦਿ ਨੂੰ ਸਾਫ਼  
ਰੱਖੋ।



## ਲੱਛਣਾ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਵੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਤਕਲੀਫ਼ ਵੱਧ ਰਹੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਸਾਹ ਦਾ  
ਫੁੱਲਣਾ ਤਾਂ ਜਲਦ ਹੀ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਓ। ਇਲਾਜ  
ਕਰਵਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਸਵਾਸਥ ਕੇਂਦਰ ਫੇਨ ਕਰੋ  
ਤਾਂ ਜੇ ਉਹ ਦੂਸਰੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਵੱਖ ਕਰ ਸਕਣਾ ਜੇਕਰ  
ਮੈਡੀਕਲ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ 911 ਤੇ ਫੇਨ ਕਰੋ ਤੇ  
COVID-19 ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ ਤੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਰਵਿਸ ਦੇ  
ਪਹੁੰਚਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨੋ।

## ਅਲੱਗ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਤੋਂ ਛੁਟਾ।

ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ COVID-19 ਵਿਅਕਤੀ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਅਲੱਗ  
ਰਹੋ ਜਦ ਤੱਕ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਉਸ ਤੋਂ ਬਿਮਾਰੀ  
ਦਾ ਖਤਰਾ ਨਹੀਂ ਘੱਟਦਾ। ਸਵਾਸਥ ਕੇਂਦਰ ਸਟੇਟ ਤੇ  
ਲੋਕਲ ਸਿਹਤ ਕੇਂਦਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਨਾਲ ਹੀ ਘਰ ਵਿੱਚ  
ਅਲੱਗ ਰਹਿਣਾ ਬੰਦ ਕਰਨਾ ਹੈ।

Legal Aid | Disaster Relief | Education

United Nations Affiliated NGO