

ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਸਵੈ-ਅਲਗਾਵ ਕਰ ਰਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ

ਕੋਵਿਡ-19 ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ ਤਣਾਅਪੂਰਨ ਹੈ।

ਇਕੱਠੇ ਅਸੀਂ ਲਚਕੀਲੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਫੈਲਾਅ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜਿਸ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਹੈ, ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ ਜਾਂ ਜਿਸ ਦਾ ਸੰਪਰਕ ਕੋਵਿਡ-19 ਨਾਲ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿਗਾੜਗ੍ਰਸਤ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਘਰ ਵਿੱਚ ਫੈਲਾਅ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ, ਜਿਥੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਕੇਵਲ ਇੱਕ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਚੁਣੋ।

ਪੀਲ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਾਲ 905-799-7700 ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਕਿ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਧੋਵੋ

- ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਦੇਖਭਾਲ ਕੀਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਹਰੇਕ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ।
- ਜੇ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹਨ ਤਾਂ ਅਲਕੋਹਲ-ਅਧਾਰਤ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਵਰਤੋ। ਪਹਿਲਾਂ ਇੱਕ ਵੈੱਟ ਵਾਈਪ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸੁੱਟ ਦਿੱਤੇ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਪੇਪਰ ਟਾਵਲਾਂ ਨਾਲ ਸੁਕਾਓ। ਇੱਕ ਦੋਬਾਰਾ ਵਰਤਿਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਟੌਲੀਆ ਜਿਹੜਾ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੁਆਰਾ ਨਹੀਂ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਵੀ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਗਿੱਲਾ ਹੋ ਜਾਣ ਤੇ ਟੌਲੀਏ ਨੂੰ ਬਦਲ ਦਿਓ।



ਮਾਸਕ, ਦਸਤਾਨੇ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪਹਿਨੋ

- ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸੰਪਰਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਲਾਰ ਜਾਂ ਦੂਸਰੇ ਸਰੀਰਕ ਦ੍ਰਵਾਂ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਖੂਨ, ਪਸੀਨਾ, ਥੁੱਕ, ਉਲਟੀ, ਪਿਸ਼ਾਬ ਅਤੇ ਮਲ) ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫਿੱਟ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਮਾਸਕ, ਦਸਤਾਨੇ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਆ (ਗੋਗਲ ਜਾਂ ਫੇਸ ਸੀਲਡ) ਪਹਿਨੋ।



ਹਰੇਕ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮਾਸਕ ਅਤੇ ਦਸਤਾਨੇ ਸੁੱਟ ਦਿਓ

- ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਮਾਸਕ, ਦਸਤਾਨਿਆਂ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਉਤਾਰੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਲਾਸਟਿਕ ਬੈਗ ਨਾਲ ਲਾਇਨ ਕੀਤੀ ਗਈ ਕਚਰੇ ਦੀ ਟੈਂਕਰੀ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟੋ।
- ਪਹਿਲਾਂ ਦਸਤਾਨੇ ਉਤਾਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਅੱਖਾਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਫਿਰ ਆਪਣਾ ਮਾਸਕ ਉਤਾਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਜਾਂ ਕੁਝ ਹੋਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਅੱਖਾਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਆ ਇੱਕੋ (ਸਿੰਗਲ) ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਇਛਿੱਤ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਨਾਲ ਸਾਫ ਕਰੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਉਸ ਨੂੰ ਡਰੱਗ ਆਈਡੇਨਟੀਫਿਕੇਸ਼ਨ ਨੰਬਰ (DIN) ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਵਾਨਿਤ ਸਖਤ-ਸਤਹ ਵਾਲੇ ਕੀਟਾਣੂਨਾਸ਼ਕ ਨਾਲ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰੋ।



ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਮਹਿਮਾਨਾਂ ਦੀ ਸੰਖਿਆ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰੋ

- ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਾ ਹੋਵੇ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ) ਮਿਲਣ ਜੁਲਣ ਵਾਲੇ ਨਾ ਬੁਲਾਓ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮਹਿਮਾਨਾਂ ਨੂੰ ਬੁਲਾਉਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਤਾਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਦੋ ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਰੀ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫਿੱਟ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨੋ।
- ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਵੱਧ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਕਮਜ਼ੋਰ ਇਮਿਊਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ, ਮੈਡੀਕਲ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕੇ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ) ਨੂੰ ਸਵੈ-ਅਲਗਾਵ ਕਰ ਰਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖੋ।



ਘਰ ਦੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ

- ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਸਵੈ-ਅਲਗਾਵ ਕਰ ਰਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਬਰਤਨ, ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਗਲਾਸ, ਕੱਪ, ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਭਾਂਡੇ, ਤੌਲੀਏ, ਬਿਸਤਰੇ ਜਾਂ ਦੂਸਰੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਵਸਤਾਂ ਨੂੰ ਨਿੱਘੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਸਾਬਣ ਜਾਂ ਡਿਟਰਜੈਂਟ ਨਾਲ ਧੋਵੋ। ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਸਾਬਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਡਿਸਵਾਸ਼ਰ ਅਤੇ ਵੈਸ਼ਿੰਗ ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਸਿਗਰੇਟਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਇੱਕੋ ਬਾਥਰੂਮ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਬਚੋ। ਵਰਨਾ, ਫਲੱਸ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਟਾਇਲਟ ਦੇ ਢੱਕਣ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ।



ਸਾਫ

- ਆਪਣੇ ਘਰ ਨੂੰ ਡਰੱਗ ਆਈਡੈਨਟੀਫਿਕੇਸ਼ਨ ਨੰਬਰ (DIN) ਵਾਲੇ ਘਰ ਸਾਫ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਲੀਨਰਾਂ ਨਾਲ ਸਾਫ ਕਰੋ।
- ਨਿਯਮਿਤ ਰੂਪ ਨਾਲ ਛੂਹੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਟਾਇਲਟ, ਸਿੰਕ ਦੇ ਨਲਕੇ ਦੇ ਹੈਂਡਲ, ਦਰਵਾਜ਼ਿਆਂ ਦੀਆਂ ਨੋਬਾਂ ਅਤੇ ਬੈਂਡਸਾਇਡ ਟੇਬਲਾਂ ਨੂੰ ਰੇਜ਼ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ ਸਾਫ ਕਰੋ।



ਲੋਂਡਰੀ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਵੋ

- ਲੋਂਡਰੀ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਦਸਤਾਨੇ ਅਤੇ ਚੰਗੀ-ਤਰ੍ਹਾਂ ਫਿੱਟ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨੋ। ਲੋਂਡਰੀ ਨੂੰ ਵੱਖਰਾ ਧੋਣ ਦੀ ਕੋਈ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਦਸਤਾਨੇ ਉਤਾਰਨ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ।
- ਲੋਂਡਰੀ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਲੋਂਡਰੀ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ (60-90° ਸੈਂਟੀਗ੍ਰੇਡ) ਨਾਲ ਧੋਵੋ, ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਕਾਓ।



ਕਚਰੇ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਵੇਲੇ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹੋ

- ਸਾਰਾ ਕਚਰਾ ਨਿਯਮਿਤ ਕੂੜਾ ਦਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਕਚਰੇ ਦੀਆਂ ਟੇਕਰੀਆਂ ਖਾਲੀ ਕਰਨ ਵੇਲੇ, ਵਰਤੇ ਹੋਏ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਨਾ ਛੂਹਣ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ। ਕਚਰੇ ਦੀ ਟੇਕਰੀ ਵਿੱਚ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦਾ ਬੈਗ ਲਗਾਉਣਾ ਕਚਰਾ ਸੁੱਟਣ ਨੂੰ ਵੱਧ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।
- ਕਚਰੇ ਦੀ ਟੇਕਰੀ ਖਾਲੀ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਸਾਫ ਕਰੋ।



ਇਹ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਓਨਟੈਰਿਓ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦੇ ਨਾਲ ਅਨੁਕੂਲ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਸੀ। ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਓਨਟੈਰਿਓ ਤੀਸਰੇ ਧਿਰਾਂ ਦੁਆਰਾ PHO ਦੇ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ਾਂ ਦੇ ਅਨੁਵਾਦ/ਤਬਦੀਲੀ/ਅਨੁਕੂਲ ਬਣਾਏ ਜਾਣ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਦੀ ਸਮੱਗਰੀ ਦੇ ਲਈ ਕੋਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਨਹੀਂ ਮੰਨਦਾ।