

ਛੂਤਕਾਰੀ ਤਪਦਿਕ ਲਈ ਵੱਖਰੇਵਾਂ

ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਵੱਖਰੇ ਰੱਖੇ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ?

ਹਾਂ () ਨਹੀਂ ()

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਫੇਫੜਿਆਂ, ਪਲੂਰਾ ਜਾਂ ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਟੀ ਬੀ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਉਸ ਵੇਲੇ ਕਿਟਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਫੈਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਖੰਘਣ, ਨਿਛਣ, ਗੱਲ ਕਰਨ, ਹੱਸਣ, ਗਾਣ ਜਾਂ ਹਵਾ ਮਾਰ ਕੇ ਵਜਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਾਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਵਜਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਦ ਤੁਹਾਡੇ ਆਸੇ ਪਾਸੇ ਦੀ ਹਵਾ ਨੂੰ ਸਾਹ ਰਾਹੀਂ ਅੰਦਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵੱਖਰਾ ਕਰਕੇ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਟੀ ਬੀ ਦੇ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਟੀ ਬੀ ਭਾਂਡੇ, ਪਲੇਟਾਂ, ਕੱਪਾਂ, ਕੱਪੜਿਆਂ, ਬਿਸਤਰੇ, ਫਰਨੀਚਰ, ਟੱਟੀਆਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝੇ ਕਰਨ ਜਾਂ ਹੱਥ ਮਿਲਾਉਣ ਰਾਹੀਂ ਨਹੀਂ ਫੈਲਦੀ ਹੈ।

ਘਰ ਵਿੱਚ ਵੱਖਰੇਵਾਂ ਕੀ ਹੈ ?

ਟੀ ਬੀ ਦੇ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਆਸੇ ਪਾਸੇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਘਰ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਹ ਨਾ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ:

- ਕੰਮ, ਸਕੂਲ, ਪੂਜਾ ਦੀਆਂ ਥਾਵਾਂ, ਰੈਸਟੋਰੈਂਟਾਂ, ਮੂਵੀ ਥੈਟਰਾਂ, ਗਰੈਂਸਰੀ ਸਟੋਰਾਂ, ਸ਼ਾਪਿੰਗ ਮਾਲਾਂ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹੋਰ ਜਨਤਕ ਥਾਂ ਉੱਤੇ ਜਾਣਾ
- ਦੇਸਤਾਂ ਜਾਂ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਜਾਣਾ
- ਬਸਾਂ, ਸਬਵੇ, ਗੱਡੀਆਂ ਜਾਂ ਜਹਾਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਸਫਰ ਕਰਨਾ
- ਘਰ ਵਿੱਚ ਮਹਿਮਾਨਾਂ ਨੂੰ ਬੁਲਾਉਣਾ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦੇਸਤਾ ਜਾਂ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾ

ਮੈਨੂੰ ਕਿੰਨੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਵੱਖਰਾ ਰੱਖਿਆ ਜਾਏਗਾ ?

ਘਰ ਵਿਚਲਾ ਵੱਖਰੇਵਾਂ ਉਸ ਵੇਲੇ ਤੱਕ ਰਹੇਗਾ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਛੂਤਕਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਅਤੇ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕਾਂ ਤੱਕ ਟੀ ਬੀ ਦੇ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਫੈਲਾ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ। ਇਹ ਦੋ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਜਿੰਨਾ ਛੋਟਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕੁਝ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੱਕ ਲੰਮਾ। ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਛੂਤਕਾਰੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਇਹ ਇਸ ਉੱਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਟੀ ਬੀ ਦੇ ਕਿੰਨੇ ਕੀਟਾਣੂ ਹਨ, ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੇ ਬਿੱਮਾਰ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਟੀ ਬੀ ਦੀ ਦਵਾਈ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਿੰਨੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਪੁਟਮ ਦੇ ਟੈਸਟ, ਛਾਤੀ ਦੇ ਐਕਸ - ਰੇ, ਅਤੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਬੇਹਤਰ ਹੋਣਾ ਸਾਨੂੰ ਦਸੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹੁਣ ਛੂਤਕਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੋ। ਵੱਖਰੇਵੇ ਵਿੱਚੋਂ ਜਲਦੀ ਨਿਕਲਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੀ ਟੀ ਬੀ ਦੀ ਦਵਾਈ ਦੀ ਹਰੇਕ ਖੁਰਾਕ ਲਓ। ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਸੇਗੀ ਕਿ ਜਦੋਂ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਆਸੇ ਪਾਸੇ ਹੋਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ ਅਤੇ ਕੰਮ ਉੱਤੇ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਵਾਪਸ ਜਾਓ।

ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਪਰਵਾਰ ਦਾ ਬਚਾਓ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਾਂ ?

- ਆਪਣੀ ਟੀ ਬੀ ਦੀ ਦਵਾਈ ਉਸ ਵੇਲੇ ਤੱਕ ਲਓ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰੁਕਣ ਲਈ ਨਾ ਕਹੇ
- ਇਕੱਲੇ ਵੱਖਰੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਸੌਣ
- ਟੀ ਬੀ ਦੇ ਕੀਟਾਣੂ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਲਈ ਬਾਰੀਆਂ ਖੋਲ ਦਿਓ
- ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਵਾਲੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਸਿਸਟਮ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਕੋਲੋਂ ਦੂਰ ਰਹੋ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਬਹੁਤ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਟੀ ਬੀ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ
- ਖੰਘਣ ਜਾਂ ਨਿਛਣ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਨੱਕ ਨੂੰ ਟਿਸੂ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਕਮੀਜ ਦੀ ਬਾਂਹ ਦੇ ਨਾਲ ਢੱਕੋ, ਅਤੇ ਤੁਰੰਤ ਹੀ ਵਰਤੇ ਹੋਏ ਟਿਸੂ ਨੂੰ ਕੂੜੇ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟ ਦਿਓ
- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਇਰਦ ਗਿਰਦ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਸਰਜੀਕਲ ਮਾਸਕ ਪਾਓ

ਮੈਂ ਦੇਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪੜ੍ਹੇਸੀਆਂ ਵਰਗੇ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਬਚਾਓ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ ?

- ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹੋ
- ਮਹਿਮਾਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਆਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ
- ਜਨਤਕ ਥਾਵਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹੋ
- ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਜਾਂ ਲੈਬ ਟੈਸਟਾਂ ਅਤੇ ਐਕਸ - ਰੇ ਵਾਸਤੇ ਜਾਣ ਵੇਲੇ ਸਰਜੀਕਲ ਮਾਸਕ ਪਾਓ
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਮਬੁਲੈਂਸ ਦੁਆਰਾ ਲਿਜਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪੈਰਾਮੈਡਿਕਾਂ ਅਤੇ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗ ਨੂੰ ਦਸੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੀ ਬੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਲੈ ਸਕਣ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪੜ੍ਹੇਸ ਵਿੱਚ ਮਾਸਕ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਛੋਟੀਆਂ ਸੈਰਾਂ ਵਾਸਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹੋ।



ਇਹ ਸਰਜੀਕਲ ਜਾਂ ਪੜ੍ਹੇਸੀਜਰਲ ਮਾਸਕ ਹੈ।