



ਨੋਟ

ਇਹ ਸੇਧਾਂ ਉਹਨਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹਲਕੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਾਲੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਹੋਣ ਦੇ ਸ਼ੱਕ ਦੇ ਕਾਰਨ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਵਿੱਚ (ਅਰਥਾਤ “ਕੁਆਰੰਟੀਨ-ਕਰਤਾ”) ਹਨ। ਇਹ ਵਿਅਕਤੀ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਟੈਸਟ ਲਈ ਜਾਂ ਉਸਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਵੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਸ਼ੱਕ ਜਾਂ ਪੁਸ਼ਟੀ ਵਾਲੇ ਅਜਿਹੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਫੌਰਨ ਡਾਕਟਰੀ ਮਦਦ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ **ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਤਕਲੀਫ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ** ਜਾਂ **ਮਾਨਸਿਕ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ ਆਇਆ ਹੈ**।

**Collaborating Centre for
Oxford University and
CUHK for Disaster and
Medical Humanitarian
Response (CCOUC)**

www.ccouc.org

GX Foundation

www.gxfoundation.hk

ਹਵਾਲੇ

1. WHO, Coronavirus disease (COVID-19): Home care for families and caregivers, <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/coronavirus-disease-covid-19-home-care-for-families-and-caregivers>
2. WHO, Home care for patients with suspected or confirmed COVID-19 and management of their contacts, [https://www.who.int/publications/i/item/home-care-for-patients-with-suspected-novel-coronavirus-\(ncov\)-infection-presenting-with-mild-symptoms-and-management-of-contacts](https://www.who.int/publications/i/item/home-care-for-patients-with-suspected-novel-coronavirus-(ncov)-infection-presenting-with-mild-symptoms-and-management-of-contacts)
3. China CDC, (Updated version) Guidelines from China CDC: How to conduct home quarantine for suspected COVID-19 cases? (Section on home quarantine), https://www.chinacdc.cn/jkzt/crb/-zl/szkb_11803/jszl_2275/202002/t20200210_212421.html

ਬੇਦਾਵਾ

ਇਸ ਪਰਚੇ ਵਿੱਚ ਹਵਾਲੇ ਵਿੱਚ ਦੱਸੇ ਗਏ ਸਰੋਤਾਂ ਤੋਂ ਲਈ ਗਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਇਕੱਠਾ ਕਰਕੇ ਉੱਚ-ਘਣਤਾ ਵਾਲੇ, ਸ਼ਹਿਰੀ, ਏਸ਼ੀਆਈ ਸੰਦਰਭ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਸੇਧਾਂ ਦਾ ਵੇਰਵਾ ਸਥਾਨਕ ਲੋੜਾਂ ਮੁਤਾਬਕ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹੋਰ ਵੇਰਵੇ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਮੂਲ ਹਵਾਲਾ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। (ਅਪਡੇਟ: ਫਰਵਰੀ 2022)

ਕੋਵਿਡ-19 ਲਈ ਘਰ ਵਿੱਚ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਖ ਰਹਿਣ ਦੌਰਾਨ ਦੇਖਭਾਲ ਬਾਰੇ ਸੇਧਾਂ

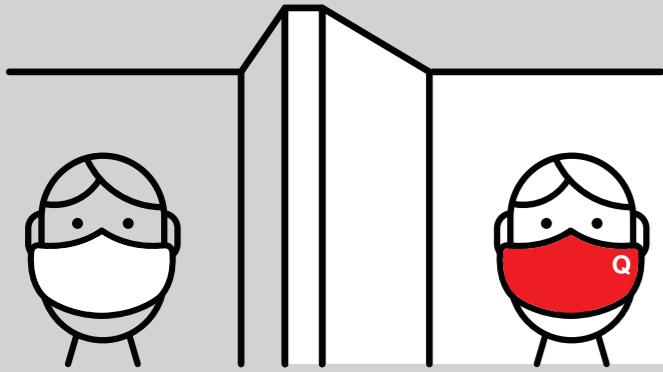
ਉੱਚ-ਘਣਤਾ ਵਾਲੇ, ਸ਼ਹਿਰੀ, ਏਸ਼ੀਆਈ ਸੰਦਰਭ ਲਈ





ਕੋਵਿਡ-19 ਲਈ ਘਰ ਵਿੱਚ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਖ ਰਹਿਣ ਦੌਰਾਨ ਦੇਖਭਾਲ ਬਾਰੇ ਸੇਧਾਂ ਉੱਚ-ਘਣਤਾ ਵਾਲੇ, ਸ਼ਹਿਰੀ, ਏਸ਼ੀਆਈ ਸੰਦਰਭ ਲਈ

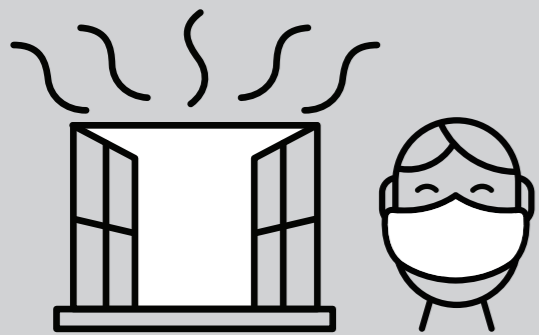
ਰਹਿਣ ਲਈ ਥਾਂ ਸਬੰਧੀ ਪਰਬੰਧ



ਜੇ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਕੁਆਰੰਟੀਨ-ਕਰਤਾ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹਵਾਦਾਰ **ਇਕੱਲੇ ਕਮਰੇ** ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ (ਅਤੇ ਖਿੜਕੀਆਂ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਰੱਖੋ)। ਉਸਨੂੰ ਮਿਲਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਨਾ ਆਉਣ ਦਿਉ। ਜਿਥੋਂ ਤਕ ਹੋ ਸਕੇ ਕੁਆਰੰਟੀਨ-ਕਰਤਾ ਨੂੰ **ਸਰਜਿਕਲ ਮਾਸਕ** ਪਹਿਨਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

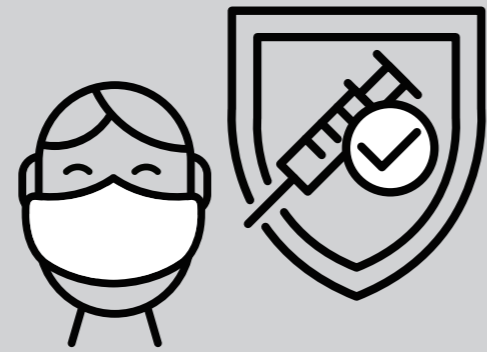


ਘਰ ਦੇ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ **ਵੱਖਰੇ ਕਮਰੇ** ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਵੱਖਰਾ ਕਮਰਾ ਮੌਜੂਦ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਕੁਆਰੰਟੀਨ-ਕਰਤਾ ਨਾਲ ਬਿਸਤਰਾ ਸਾਂਝਾ ਨਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਜਿਥੋਂ ਤਕ ਹੋ ਸਕੇ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ **1 ਮੀਟਰ** ਜਾਂ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮੁਮਕਨ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖੋ।



ਕੁਆਰੰਟੀਨ-ਕਰਤਾ ਦੁਆਰਾ ਸਾਂਝੀਆਂ ਥਾਂਵਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਰਸੋਈ, ਬਾਥਰੂਮ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸੀਮਤ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਇਹ ਥਾਂਵਾਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ **ਹਵਾਦਾਰ** ਹੋਣ।

ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਪਰਬੰਧ



ਘਰ ਦੇ ਇੱਕ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਮੁੱਖ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਤਾ ਬਣਾਓ ਜਿਸਨੂੰ ਟੀਕੇ ਲੱਗ ਚੁੱਕੇ ਹੋਣ ਅਤੇ ਕੋਈ ਸਥਾਈ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਇਹ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਤਾ ਕੁਆਰੰਟੀਨ-ਕਰਤਾ ਦੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਹਮੇਸ਼ਾ **ਸਰਜਿਕਲ ਮਾਸਕ** ਲਗਾ ਕੇ ਜਾਏ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਸਦਾ ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਢੱਕਿਆ ਹੋਵੇ। ਮਾਸਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਜਾਂ ਉਸਦੇ ਬਾਅਦ ਮਾਸਕ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਾਉਣ ਤੋਂ ਗੁਰੇਜ਼ ਕਰੋ। ਜੇ ਲੋਸ ਜਾਂ ਬਲਗਮ ਦੇ ਕਾਰਨ ਮਾਸਕ ਗਿੱਲਾ ਜਾਂ ਗੰਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ **ਫੌਰਨ ਬਦਲ ਲਉ। ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਬਾਅਦ ਮਾਸਕ ਕੂੜੇਦਾਣ ਵਿੱਚ ਸੁਟੋ।**



ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਵਾਰ ਵਾਰ **ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਸਾਬਣ ਨਾਲ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 20 ਸਕਿੰਟ ਲਈ ਧੋਵੋ** ਅਤੇ ਆਪਣੇ **ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸੁੱਟੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਪੇਪਰ ਟਾਵਲ ਨਾਲ ਸੁਕਾਓ।** ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੁਆਰੰਟੀਨ-ਕਰਤਾ ਨਾਲ ਜਾਂ ਉਸਦੇ ਆਸਪਾਸ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਅਜਿਹਾ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰੋ। ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ, ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਟੌਇਲਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਬਾਅਦ ਹੱਥ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਵੋ।

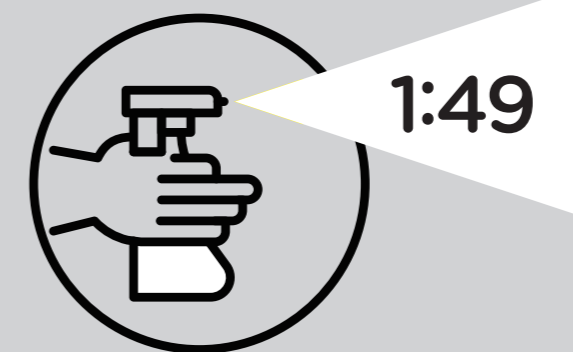


ਸਰੀਰਕ ਤਰਲਾਂ ਦੇ ਸਿੱਧੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਚੋ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਸਾਹ ਵਾਲੇ ਰਿਸਾਉ ਅਤੇ ਪਖਾਨਾ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਸਾਹ ਸਬੰਧੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਦੌਰਾਨ ਜਾਂ ਮੱਲ-ਮੂਤਰ ਆਦਿ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਰਤ ਕੇ ਸੁੱਟੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਦਸਤਾਨੇ ਅਤੇ ਕੋਈ ਮਾਸਕ ਜ਼ਰੂਰ ਪਹਿਨੋ। ਦਸਤਾਨੇ ਅਤੇ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਤਾਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੱਥ ਧੋਵੋ, ਅਤੇ ਕੂੜੇ ਨੂੰ ਖਾਸ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੂੜੇ ਲਈ ਰੱਖੇ ਗਏ ਕਿਸੇ ਢੱਕਣ ਵਾਲੇ ਕੂੜੇਦਾਣ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟੋ।

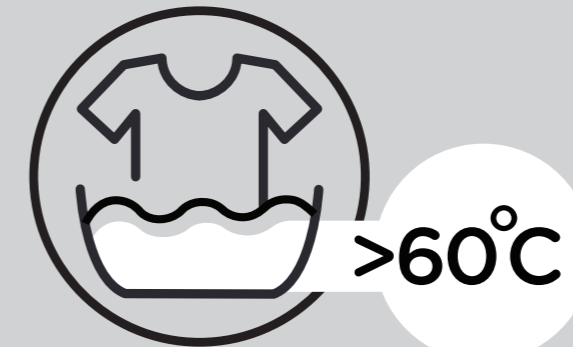


ਕੁਆਰੰਟੀਨ-ਕਰਤਾ ਦੇ ਨਾਲ **ਇਕੱਠੇ ਖਾਣਾ ਖਾਉਣ** ਜਾਂ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਭਾਂਡੇ, ਟੁਬ-ਪੋਸਟ, ਟੁਬ-ਬੁਰਸ਼, ਤੌਲੀਏ ਜਾਂ ਚੱਦਰਾਂ **ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਗੁਰੇਜ਼ ਕਰੋ।**

ਸਫਾਈ ਸਬੰਧੀ ਹਿਦਾਇਤਾਂ

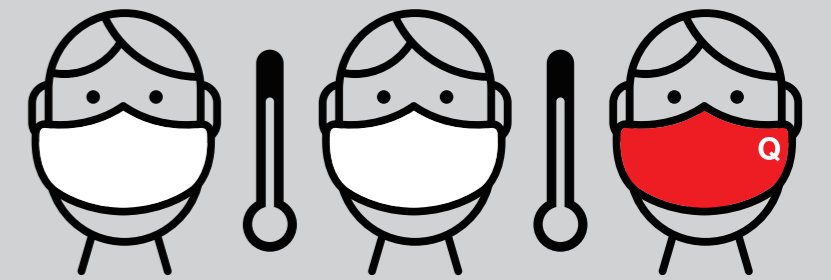


ਘਰ ਦੇ ਵਾਤਾਵਰਣ, ਬਾਥਰੂਮਾਂ, ਟੌਇਲਟਾਂ ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਛੋਹੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਤ੍ਹਾਵਾਂ ਦੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸਫਾਈ ਦੇ ਲਈ **1 ਹਿਸਾ ਬਲੀਚ ਤੇ 49 ਹਿਸਾ ਪਾਣੀ ਦੇ ਘੋਲ** ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਕੁਆਰੰਟੀਨ-ਕਰਤਾ ਦੁਆਰਾ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਬਾਥਰੂਮ ਅਤੇ ਟੌਇਲਟ ਨੂੰ ਧੋਵੋ। ਟੌਇਲਟ ਨੂੰ ਫਲੱਸ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਸ ਵਿੱਚ ਪਤਲਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਬਲੀਚ ਘੋਲ ਪਾਉ।

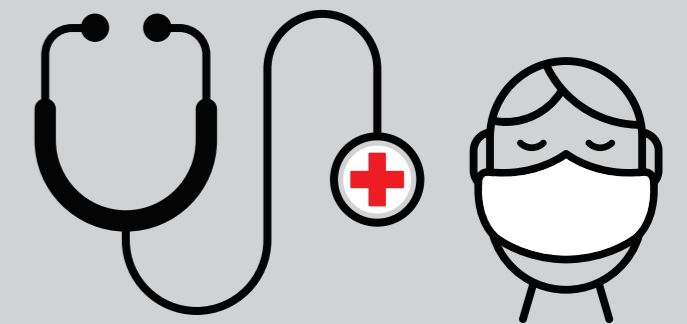


ਕੁਆਰੰਟੀਨ-ਕਰਤਾ ਦੇ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਭਾਂਡੇ, ਕਪੜੇ, ਤੌਲੀਏ ਅਤੇ ਬਿਸਤਰੇ ਦੀਆਂ ਚੱਦਰਾਂ ਆਦਿ ਧੋਣ ਲਈ **ਸਧਾਰਨ ਕੱਪੜੇ ਧੋਣ ਲਈ ਸਾਬਣ** ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਜੇ ਹਾਲਾਤ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦੇਣ ਕਪੜੇ ਮਸ਼ੀਨ ਵਿੱਚ 60°C ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਤਾਪਮਾਨ 'ਤੇ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਕਾਓ।

ਘਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ



ਕਿਉਂਕਿ ਕੁਆਰੰਟੀਨ-ਕਰਤਾ ਦੇ ਘਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ **ਜੋਖਮ ਹੋਣ ਵਿਅਕਤੀ** ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਦੀ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਦੀ ਹਾਲਤ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ।



ਜੇ ਘਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਹੇਠਲਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਵਿਕਸਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਦੀ ਸੂਚਨਾ ਸਿਹਤ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਦਿਉ, **ਡਾਕਟਰੀ ਮਦਦ ਲਵੋ** ਅਤੇ **ਕੋਵਿਡ-19 ਲਈ ਲੋੜੀਂਦਾ ਟੈਸਟ** ਕਰਵਾਓ :

- ਬੁਖਾਰ
- ਖਰਾਬ ਗਲਾ
- ਦਸਤ
- ਖਾਂਸੀ
- ਸੁਆਦ ਜਾਂ ਸੁੰਘਣ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਹਾਨੀ

ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ **ਸਰਜਿਕਲ ਮਾਸਕ** ਪਹਿਨਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ, ਜੇ ਮੁਮਕਨ ਹੋਵੇ, **ਆਵਾਜ਼ਾਈ ਦੇ ਜਨਤਕ ਸਾਧਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ।**