ਘਰ ਵਿਖੇ ਕਿਸੇ COVID-19 ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਏ

(How to care for a COVID-19 patient at home)

ਜੇ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਬੀਮਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਬੈਡਰੂਮ ਅਤੇ ਬਾਥਰੂਮ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਘਰ ਨਹੀਂ ਆਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ।

ਬੀਮਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਜਿੰਨਾ ਵੱਧ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਸਮਾਜਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖੋ।

ਬੀਮਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਲਈ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਨਾ ਦਾਓ, ਅਤੇ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਬੀਮਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵੱਖਰੀ ਥਾਂ ਵਰਤਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਕਿਸੇ ਵੱਖਰੇ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਭੋਜਨ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਸਾਰੀ ਥਾਂ ਧੋਂਦਾ ਹੈ।

ਘਰੇਲੂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਲੇਟਾਂ, ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਗਿਲਾਸ, ਕੱਪ, ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਭਾਂਡੇ, ਤੌਲੀਏ ਅਤੇ ਸਰ੍ਹਾਣੇ ਸਾਂਝੇ ਨਾ ਕਰੋ।

ਸਾਬੁਣ ਅਤੇ ਕੋਸੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਧੋਵੋ।

ਸਾਰੀਆਂ ਥਾਂਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੈਂਡ ਰੇਲ, ਬੂਹੇ ਦੇ ਦਸਤੇ, ਸਿੰਕ ਦੇ ਨਲਕੇ, ਸ਼ੌਚਾਲੇ, ਅਤੇ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਸਪਰਸ਼ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਕੀਟਾਣੂ-ਰਹਿਤ ਕਰੋ।

ਆਪਣੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਨੂੰ ਖੰਘ ਅਤੇ ਨਿੱਛਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਉੱਤੇ ਮਾਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਆਪਣੀ ਬਾਂਹ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਮਾਰਨ, ਅਤੇ ਹਰ ਵੇਲੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਸਬੰਧੀ ਵਧੀਆ ਸਲੀਕਾ ਅਪਨਾਉਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿਓ।

ਲੱਛਣਾਂ ਲਈ ਆਪਣੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਹ ਨਿਰਧਾਰਨ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ COVID-19 ਲਈ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਆਪਣਾ ਆਕਲਨ ਕਰਨ ਲਈ ahs.ca/covid ‘ਤੇ ਜਾਓ।