

Patient Education

COVID-19 ਤੁਹਾਡੇ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ

You must carefully read the "Consumer Information Use and Disclaimer" below in order to understand and correctly use this information

ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ ਬਾਰੇ

ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਬਿਮਾਰੀ 2019 ਜਾਂ COVID-19 ਇਕ ਵਾਇਰਸ ਹੈ ਜੋ ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਫੈਲਦਾ ਹੈ। 2020 ਵਿੱਚ, COVID-19 ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਕੁਝ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਟੀਕੇ ਵਿਕਸਿਤ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਟੀਕਾ ਲੱਗਿਆਂ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ 2 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮਾਂ ਹੋ ਗਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਟਸ ਦੀ 2-ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਲੜੀ ਦੀ ਦੂਜੀ ਖੁਰਾਕ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਸੀ ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕ ਖੁਰਾਕ ਟੀਕਾ ਦਿੱਤਿਆਂ 2 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੋ ਗਿਆ ਸੀ। ਉਸ ਸਮੇਂ ਤਕ, ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਧਾਰਣ ਸੁਰੱਖਿਆ ਉਪਾਵਾਂ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ।

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਟੀਕਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਡਾਕਟਰ ਹੁਣ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ:

- ਤੁਸੀਂ ਬਿਨਾਂ ਮਾਸਕ ਜਾਂ ਸਮਾਜਿਕ ਦੂਰੀ ਤੋਂ ਆਪਣੀਆਂ ਆਮ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤੇ ਵਾਪਸ ਜਾਓ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਕੋਵਿਡ ਦੇ ਕੇਸਾਂ ਦੀ ਸਥਾਨਕ ਗਿਣਤੀ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਅਜੇ ਵੀ ਕਈ ਵਾਰ ਇੱਕ ਮਾਸਕ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੀ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਉੱਚ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਭ ਨੂੰ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।
- ਤੁਹਾਡੀ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨ ਲਈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਯਾਤਰਾ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਟੈਸਟ ਕਰਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਯਾਤਰਾ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਵੈ-ਕਵਾਰੰਟੀਨ ਹੋਣ ਦੀ ਵੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਕਿੱਥੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਅਜੇ ਵੀ ਜਾਂਚ ਲਈ ਨਿਯਮ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਰੋਗ ਪ੍ਰਤੀਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਾ ਹੋਵੋ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਟੀਕਾ ਲਗਾਇਆ ਹੋਵੋ। ਉਹ ਸਾਰੀਆਂ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਵਰਤਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਵੈਕਸੀਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਹੁੰਦੀ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਉੱਤੇ ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫਿੱਟ ਕੀਤਾ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣਾ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਦੂਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤੋਂ 3 ਤੋਂ 5 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਓ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਾ ਹੋਣ। ਜਨਤਕ ਤੌਰ 'ਤੇ 14 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਵਿਡ-19 ਟੈਸਟ ਨੈਗੇਟਿਵ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨੋ।

ਸਧਾਰਨ

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ COVID-19 ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਾਪਸ ਆ ਜਾਵੇ। ਅਫ਼ਸੋਸ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਜੇ ਮੈਨੂੰ ਟੀਕੇ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਖੁਰਾਕਾਂ ਮਿਲੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਅਜੇ ਵੀ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹਿਣ ਦੀ ਕਿਉਂ ਲੋੜ ਹੈ?

ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਵਾਇਰਸ ਪ੍ਰਤੀ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧ ਸ਼ਕਤੀ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਪਹਿਲੀ ਜਾਂ ਦੂਜੀ ਸ਼ਾਟ ਦੇ ਬਾਅਦ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਹੀਂ ਹੋ। ਬਹੁਤੀ ਵਾਰ, ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਆਖਰੀ ਖੁਰਾਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਕ ਜਾਂ 2 ਹਫ਼ਤੇ ਬਾਅਦ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਵਾਇਰਸ ਦੀਆਂ ਨਵੀਆਂ ਕਿਸਮ ਹਰ ਸਮੇਂ ਲੱਭੀਆਂ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਡਾਕਟਰ ਨਿਸ਼ਚਤ ਤੌਰ ਤੇ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਕਿ ਇੱਕ ਕੋਵਿਡ ਟੀਕਾ ਨਵੇਂ ਸਟ੍ਰੇਨ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰੇਗਾ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਡਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਟੀਕਾ ਨਵੀਂ ਕਿਸਮ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰੇ। ਨਾਲ ਹੀ, ਡਾਕਟਰ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਕਿ COVID-19 ਟੀਕੇ ਤੋਂ ਕਿੰਨੀ ਦੇਰ ਤਕ ਬਚਾਅ ਕਰੇਗਾ।

ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਟੀਕਾਕਰਨ ਹੋਣ ਤੋਂ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਤੁਸੀਂ ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਬੁਸਟਰ ਖੁਰਾਕ ਲੈਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਵਾਇਰਸ ਪ੍ਰਤੀ ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਇੱਕ ਵਾਧੂ ਸ਼ਾਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੁਸਟਰ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਟੀਕੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲਵਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਫਿਰ ਪੂਰੇ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰੀ ਲੱਗਣ ਦਾ ਜੋਖਮ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਕੀ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਤੀਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

ਡਾਕਟਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਅੰਦਰੂਨੀ ਅਤੇ ਬਾਹਰੀ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤੇ ਵਾਪਸ ਜਾਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਏ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਹੋਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਹੋ ਜਿੱਥੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮਾਮਲੇ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਜਨਤਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਜੇ ਮੈਂ ਕੋਵਿਡ -19 ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆ ਗਿਆ ਹੋਵਾਂ?

ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਲੱਗ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜੇ:

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੂਰਾ ਟੀਕਾ ਲੱਗ ਚੁੱਕਾ ਹੈ **ਅਤੇ**
- ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ COVID-19 ਦੇ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹਨ ਜਦੋਂ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਟੀਕਾ ਲੜੀ ਦੇ ਸਾਰੇ ਸ਼ਾਟ ਪੂਰੇ ਨਹੀਂ ਕੀਤੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ 14 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਘਰ ਵਿੱਚ ਅਲੱਗ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਘਰ ਵਿੱਚ ਵੀ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਹੋਵੋ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ COVID -19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤੋਂ 3 ਤੋਂ 5 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਓ। 14 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਟੀਕਾ ਲਗਾਇਆ ਹੈ। ਜਨਤਕ ਤੌਰ 'ਤੇ 14 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਵਿਡ-19 ਟੈਸਟ ਨੈਗੇਟਿਵ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨੋ।

ਕੀ ਮੈਂ ਖਾਣ, ਜਾਂ ਇਕ ਸਮਾਰੋਹ, ਜਾਂ ਖੇਡਾਂ ਲਈ ਬਾਹਰ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਟੀਕਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਡਾਕਟਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ:

- ਅੰਦਰ ਜਾਂ ਬਾਹਰ, ਖਾਣ ਲਈ ਬਾਹਰ ਜਾਣਾ।
- ਭੀੜ-ਭੜੱਕੇ ਵਾਲੇ ਸਮਾਗਮਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖੇਡ ਸਮਾਗਮਾਂ, ਚਰਚ ਜਾਂ ਸੰਗੀਤ ਸਮਾਰੋਹਾਂ 'ਤੇ ਜਾਣਾ।
- ਅੰਦਰਲੀ ਜਾਂ ਬਾਹਰਲੀ ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ।
- ਫਿਲਮ ਦੇਖਣ ਲਈ ਥਿਏਟਰ ਵਿੱਚ ਜਾਣਾ।
- ਦੇਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਇਕੱਠੇ ਹੋਣਾ।

ਸਫਰ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਕੀ ਖਿਆਲ ਹੈ?

ਡਾਕਟਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਟੀਕਾ ਲੱਗਿਆ ਹੋਵੇ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮੌਕਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਯਾਤਰਾ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਕਵਾਰੰਟੀਨ ਹੋਣ ਦੀ ਜਾਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਟੈਸਟ ਕਰਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਕੁਝ ਥਾਵਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਹਾਲੇ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯਾਤਰਾ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਟੈਸਟ ਕਰਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੀਆਂ ਹੋਣ। ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ COVID-19 ਵਾਇਰਸ ਦੀਆਂ ਨਵੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਪੂਰੀ ਦੁਨੀਆ ਵਿੱਚ ਵਿਕਸਤ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਇਸਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਥਾਵਾਂ ਤੇ ਯਾਤਰਾ, ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਅਤੇ ਟੈਸਟਿੰਗ ਦੇ ਆਸ ਪਾਸ ਵਧੇਰੇ ਸੀਮਾਵਾਂ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਯਾਤਰਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਭੀੜ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੀ ਪੂਰੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੇ ਅਨੁਸਾਰ ਮਾਸਕ ਪਾਓ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਅਕਸਰ ਧੋਵੋ।

ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਮੈਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਹਾਂ ਜਿੱਥੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮਾਮਲੇ ਹਨ?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਭੀੜ-ਭੜੱਕੇ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਹੋ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਹੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨ ਨਹੀਂ ਲੱਗੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਉੱਤੇ ਮਾਸਕ ਪਾਉਣਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਨਾਲ ਹੀ, ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਅਕਸਰ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਦੂਰੀਆਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ।

ਮੈਨੂੰ ਹੁਣ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਆਪਣੀ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ।

- ਜੇਕਰ ਸਥਾਨਕ ਦਿਸ਼ਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ 'ਤੇ ਕੱਪੜੇ ਦਾ ਫੇਸ ਮਾਸਕ ਪਾਓ।
- ਅਕਸਰ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬੁਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 20 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਧੋਵੋ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਖਾਂਸੀ ਜਾਂ ਛਿੱਕਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ। ਜੇ ਸਾਬੁਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਉਪਲਬਧ ਨਾ ਹੋਣ, ਤਾਂ 60 ਫੀਸਦੀ ਅਲਕੋਹਲ-ਆਧਾਰਿਤ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਵਰਤੋ। ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 20 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਰਗੜੋ।

ਉਪਭੋਗਤਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਬੇਦਾਅਵਾ:

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਤੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਿਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਥਾਂ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਇੱਕ ਸੰਖੇਪ ਸਾਰ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਬਿਮਾਰੀਆਂ, ਸੱਟਾਂ, ਜਾਂਚਾਂ, ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ, ਇਲਾਜਾਂ, ਥੈਰੇਪੀਆਂ, ਛੁੱਟੀ ਦੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਜਾਂ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਦੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਬਾਰੇ ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਦੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਬਾਰੇ ਮੁਕੰਮਲ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਸਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਇਹ ਫ਼ੈਸਲਾ ਲੈਣ ਲਈ ਨਹੀਂ ਵਰਤਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੀ ਸਲਾਹ, ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਜਾਂ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਵਾਨ ਕਰਨਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਸਿਰਫ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਕੋਲ ਹੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹੀ ਸਲਾਹ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਹੈ। <https://www.wolterskluwer.com/en/know/clinical-effectiveness-terms>

Last Updated 4/13/22



© 2022 UpToDate, Inc. and its affiliates and/or licensors. All rights reserved.