

Patient Education

COVID-19 ਡਿਸਚਾਰਜ ਲਈ ਹਦਾਇਤਾਂ

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 ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ -19 (COVID-19) ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇਕ ਵਾਇਰਲ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਜੋ ਫੇਫੜਿਆਂ ਨੂੰ ਸੰਕਰਮਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਵਾਇਰਸ (ਵਿਸ਼ਾਣੂ) ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਐਸਏਆਰਐਸ (SARS)-ਸਬੰਧਤ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (SARS-CoV-2) ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

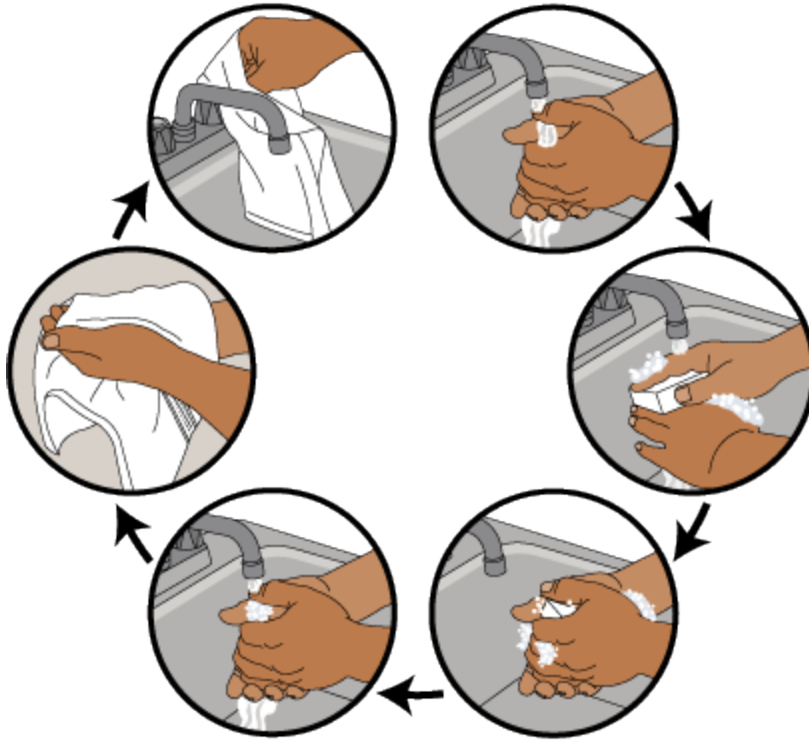
COVID-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਤੁਹਾਡੇ ਸੰਕ੍ਰਮਿਤ ਹੋਣ ਤੋਂ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ, ਲੱਛਣ ਦਿਖਾਉਣ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਹੋਰ ਦੂਜੇ ਕਦੇ ਵੀ ਸੰਕਰਮਣ ਦੇ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਾਂਸੀ, ਬੁਖਾਰ, ਠੰਡ ਲੱਗਣ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦਾ ਹਿਲਣਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਥੱਕੇ ਹੋਏ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਝੁਣਝੁਣੀ, ਸਿਰ ਦਰਦ ਜਾਂ ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਪੇਟ ਖਰਾਬ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਦਸਤ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕਈਆਂ ਦੀ ਆਪਣੀ ਸੁੰਘਣ ਜਾਂ ਸੁਆਦ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਲੱਛਣ ਹਰ ਸਮੇਂ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦੌਰਾਨ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਠੀਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਛਿੱਕ ਮਾਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਖਾਂਸੀ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਵਾਇਰਸ ਬੂੰਦਾਂ ਰਾਹੀਂ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਫੈਲਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਨੇੜਿਓਂ ਇਕੱਠੇ ਹੋ ਕੇ ਗੱਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਗਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਜੱਫੀ ਪਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਖਾਣਾ ਸਾਂਝਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਹੱਥ ਮਿਲਾ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵਾਇਰਸ ਭੇਜ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਡਾਕਟਰਾਂ ਨੂੰ ਭਰੋਸਾ ਹੈ ਕਿ ਵਿਸ਼ਾਣੂ ਮੇਜ਼, ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਦੇ ਹੈਂਡਲ ਅਤੇ ਟੈਲੀਫੋਨ ਵਰਗੀਆਂ ਸਤ੍ਹਾਵਾਂ ਤੇ ਵੀ ਰਹਿ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਇਹ ਆਮ ਤਰੀਕਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਫੈਲਦਾ ਹੈ। ਡਾਕਟਰਾਂ ਦਾ ਮੰਨਣਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਲਾਗ ਨੂੰ ਫੈਲਾ ਵੀ ਸਕਦੇ ਹੋ ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਾ ਹੋਣ, ਪਰ ਉਹ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਕਿ ਅਜਿਹਾ ਕਿਵੇਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹੀ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਟੀਕਾਕਰਣ ਕਰਵਾਉਣਾ ਹੈ।

ਕੁਝ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਹਲਕਾ ਕੋਵਿਡ-19 (COVID-19) ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਘਰ ਹੀ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਹੋਰਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੇ ਉਹ ਬਹੁਤ ਬਿਮਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। COVID-19 ਵਾਲੇ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਜਾਂ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੱਕ ਕੁਝ ਲੱਛਣ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। COVID-19 ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਕੱਲਾ ਵੱਖ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਉਦੋਂ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਆਸ ਪਾਸ ਹੋਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਕਹਿ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ।

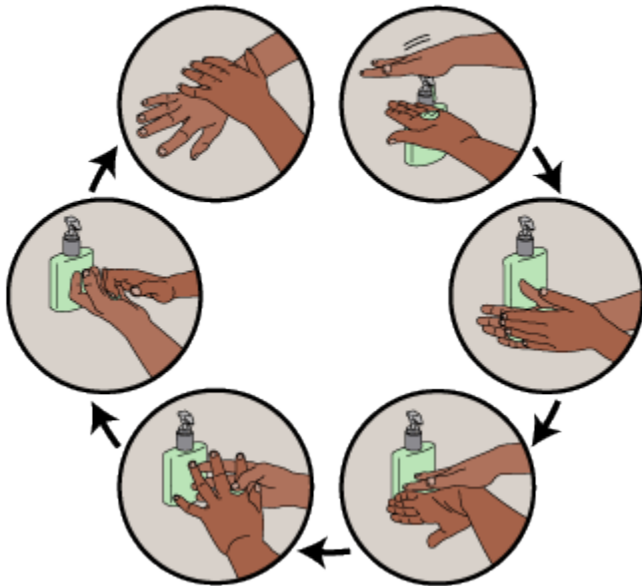
Image Filename

ਹੱਥ ਧੋਣਾ



੨੦ ਸਕਿੰਟ
ਲਈ ਮਲ ਕੇ ਧੋਵੋ

ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਸਫਾਈ



ਘਰ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੀ ਸੰਭਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

- ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਜਾਣ ਬਾਅਦ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਦੱਸੀਆਂ ਗਈਆਂ ਗੱਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੋ।
- ਬੁਖਾਰ ਕਾਰਨ ਹੋਈ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਪਾਣੀ, ਜੂਸ ਜਾਂ ਸ਼ੇਰਬਾ (ਸੁਪ) ਪੀਓ।
- ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਅਤੇ ਖਾਂਸੀ ਤੋਂ ਆਰਾਮ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੁਲ ਮਿਸਟ ਹਿਯੂਮਿਡਿਫਾਇਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਸਾਹ ਲੈਣ ਅਤੇ ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਆਸਾਨੀ ਲਈ ਲੇਟਣ ਲੱਗਿਆਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਲਈ 2 ਤੋਂ 3 ਸਿਰਹਾਣੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਨਾ ਕਰੋ ਜਾਂ ਬੀਅਰ, ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਮਿਕਸਡ ਡ੍ਰਿੰਕ (ਅਲਕੋਹਲ) ਨਾ ਪੀਓ।
- ਤੁਹਾਡਾ ਸੰਕ੍ਰਮਣ ਠੀਕ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਸੰਕ੍ਰਮਣ ਕਰਨ ਦੇ ਮੌਕਿਆਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ, ਕੋਵਿਡ-19 ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਓ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਟੀਕਾ ਨਹੀਂ ਲਗਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ:
 - ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰਾਂ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਨੱਕ 'ਤੇ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨੋ ਜੇ ਬਿਮਾਰ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਕਪੜੇ ਦੇ ਮਾਸਕ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਕੱਪੜੇ ਦੀ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪਰਤਾਂ ਹੋਣ।
 - ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਧੋਵੋ।
 - ਜੇਕਰ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ, ਘਰ ਵਿੱਚ ਅਲੱਗ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਰਹੋ। ਸਿਰਫ ਡਾਕਟਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਬਾਹਰ ਜਾਓ।
 - ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਵੱਖਰਾ ਬਾਥਰੂਮ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ।
 - ਦੂਜਿਆਂ ਲਈ ਭੋਜਨ ਨਾ ਬਣਾਓ।

ਕਿਹੜੀ ਫਾਲੋ-ਅਪ ਸੰਭਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

- ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਸੁਧਾਰ ਬਾਰੇ ਜਾਂਚਣ ਲਈ ਦਫ਼ਤਰ ਆਉਣ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ 'ਤੇ ਜਾਂਚੇ ਰਹਿਣ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਤੇ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਮਾਂ ਰਹਿੰਦਿਆਂ ਆਪਣੇ ਸਟਾਫ ਨੂੰ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ -19 (COVID-19) ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਸਾਵਧਾਨੀ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਹਫ਼ਤੇ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕਿਹੜੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ?

ਡਾਕਟਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਸਾਹ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ
- ਬੁਖਾਰ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ
- ਤੁਹਾਡੇ ਹਵਾ ਮਾਰਗਾਂ ਅਤੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿਚ ਸੋਜਸ਼ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਵਿਚ ਮਦਦ
- ਖਾਂਸੀ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਲਈ

- ਗਲੇ ਦਾ ਦਰਦ ਠੀਕ ਕਰਨ ਲਈ
- ਭਰੀ ਹੋਈ ਜਾਂ ਵਹਿੰਦੀ ਨੱਕ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਲਈ

ਕੀ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਸੀਮਤ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ?

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਲਈ ਸਹੀ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੋਵਿਡ-19 (COVID-19) ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਬਿਮਾਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਮੁੜ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਕੁੱਝ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕੀ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਸੰਭਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ?

ਡਾਕਟਰ ਇਹ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਦੂਸਰਿਆਂ ਤੱਕ ਫੈਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹੀ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਡੇ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦੌਰਾਨ, ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਇੱਕ ਵੱਖਰੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹੁਣ ਲਈ, ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬਿਮਾਰ ਰਹਿਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸਧਾਰਣ ਦਿਸ਼ਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਦੇ ਰਹੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

- ਬੁਖਾਰ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਬਿਨਾਂ ਕੋਈ ਦਵਾਈਆਂ ਲਏ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਬੁਖਾਰ ਮੁਕਤ ਰਹੋ
- ਖਾਂਸੀ ਜਾਂ ਸਾਹ ਔਖਾ ਆਉਣ ਦੇ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹਨ
- ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਲੱਛਣ ਹੋਣ ਜਾਂ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਂਚ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 10 ਦਿਨ ਉਡੀਕ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਪਰੋਕਤ ਅਨੁਸਾਰ ਲੱਛਣ ਰਹਿਤ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰੰਭੀਰ ਸੰਕ੍ਰਮਣ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕੁੱਝ ਕੁ ਮਾਹਰ 20 ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਉਡੀਕ ਕਰਨ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

COVID-19 ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਉਣ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਕੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਆ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ?

- ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ। ਇਸ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।
- ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਜਾਂ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਦਾ ਫੇਫੜੇ ਦਾ ਨੁਕਸ
- ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ
- ਮੌਤ

ਮੈਨੂੰ ਕਦੋਂ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਬੁਲਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਇੰਨੀ ਜਿਆਦਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆ ਰਹੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਵਾਰ ਵਿੱਚ ਕੇਵਲ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਸ਼ਬਦ ਹੀ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਸਾਹ ਲੈਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ ਸਮੇਂ ਸਿੱਧੇ ਬੈਠਣ ਲੇਟਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਲੇਟ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਉਲਝਣ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਜਾਗਦੇ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਸਕਦੇ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੁੱਲ੍ਹ ਜਾਂ ਚਮੜੀ ਨੀਲੇ ਜਾਂ ਸਲੇਟੀ ਹੋਣ ਲੱਗਦੇ ਹਨ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੈਡੀਕਲ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਮੈਡੀਕਲ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਇਹ ਹਨ:

- ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਰੰਭੀਰ ਦਰਦ।
- ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਬੋਲਣ ਜਾਂ ਹਿਲਣ ਦੇ ਯੋਗ ਨਾ ਹੋਣਾ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੱਲ ਕਰਨ ਵੇਲੇ, ਜਾਂ ਟਿਕ ਕੇ ਬੈਠਣ ਵੇਲੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆ ਰਹੀ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨ ਦੀ ਨਵੀਂ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ।
- ਤੁਸੀਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਚੱਕਰ ਆਉਣ ਲਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਗੁੜ੍ਹਾ ਪਿਸ਼ਾਬ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ 8 ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਲਈ ਪਿਸ਼ਾਬ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ -19 ਦੇ ਨਵੇਂ ਜਾਂ ਵਿਗੜਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ:
 - ਬੁਖਾਰ
 - ਖਾਂਸੀ
 - ਬਹੁਤ ਥੱਕਿਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
 - ਠੰਢ ਨਾਲ ਕੰਬਣਾ
 - ਸਿਰਦਰਦ
 - ਨਿਗਲਣ 'ਚ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋਣਾ
 - ਉਲਟੀਆਂ ਆਉਣੀਆਂ
 - ਪਤਲੀਆਂ ਟੱਟੀਆਂ
 - ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥਾਂ ਜਾਂ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲੀਆਂ 'ਤੇ ਲਾਲ ਜਾਮਨੀ ਚਟਾਕ

ਦੁਬਾਰਾ ਪੜ੍ਹਾਉਣਾ: ਤੁਹਾਡੀ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ

ਟੀਚ ਬੈਕ ਮੈਥਡ (ਵਾਪਸ ਪੜ੍ਹਾਓ ਤਰੀਕਾ) ਉਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇ ਰਹੇ ਹਾਂ ਸਟਾਫ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਜੋ ਸਿੱਖਿਆ ਸੀ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਇਹ ਗੱਲ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸਟਾਫ ਨੇ ਹਰੇਕ ਗੱਲ ਦੀ ਸਪਸ਼ਟਤਾ ਨਾਲ ਵਿਆਖਿਆ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਸਮਝਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਥੋੜ੍ਹੀਆਂ ਉਲਝਣ ਵਾਲੀਆਂ ਰਹੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਘਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਹਾਲਤ ਬਾਰੇ ਦੱਸ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ।
- ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਮੇਰੇ ਸਾਹ ਨੂੰ ਸੌਖਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਦੂਜਿਆਂ ਤਕ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਦੇ ਫੈਲਾਅ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਵਾਸਤੇ ਮੈਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ।
- ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸ ਸਕਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਜੇ ਮੈਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ; ਨੀਂਦ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਉਲਝਣ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ; ਜਾਂ ਮੇਰੀਆਂ ਉਂਗਲੀਆਂ ਦੇ ਪੇਟੇ, ਨਹੂੰ, ਚਮੜੀ ਜਾਂ ਬੁੱਲ ਨੀਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਮੈਂ ਕੀ ਕਰਾਂਗਾ।

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.