

Patient Education

ਕਿਸੀ ਛੂਤਛਾਤ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਥਾਮ

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

ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ ਬਾਰੇ

ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਫੈਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਸਾਡੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਹੀ ਹਨ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਇਹ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਤੱਕ ਫੈਲਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਈ ਵਾਰ ਇਹ ਜਾਨਵਰਾਂ ਤੋਂ ਵੀ ਲੋਕਾਂ ਤੱਕ ਫੈਲਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਈ ਵਾਰ, ਇਹ ਪਾਣੀ, ਮਿੱਟੀ, ਭੋਜਨ, ਜਾਂ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਦੁਆਰਾ ਵੀ ਫੈਲ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਖਸਰੇ ਵਰਗੀਆਂ ਕੁੱਝ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਟੀਕੇ ਦੁਆਰਾ ਰੋਕਿਆ ਜਾਂ ਨਿਯੰਤਰਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੁੱਝ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਕੋਈ ਟੀਕੇ ਜਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਉਪਲਬਧ ਨਾ ਹੋਣ। ਇਸ ਕਰਕੇ, ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਸਧਾਰਨ

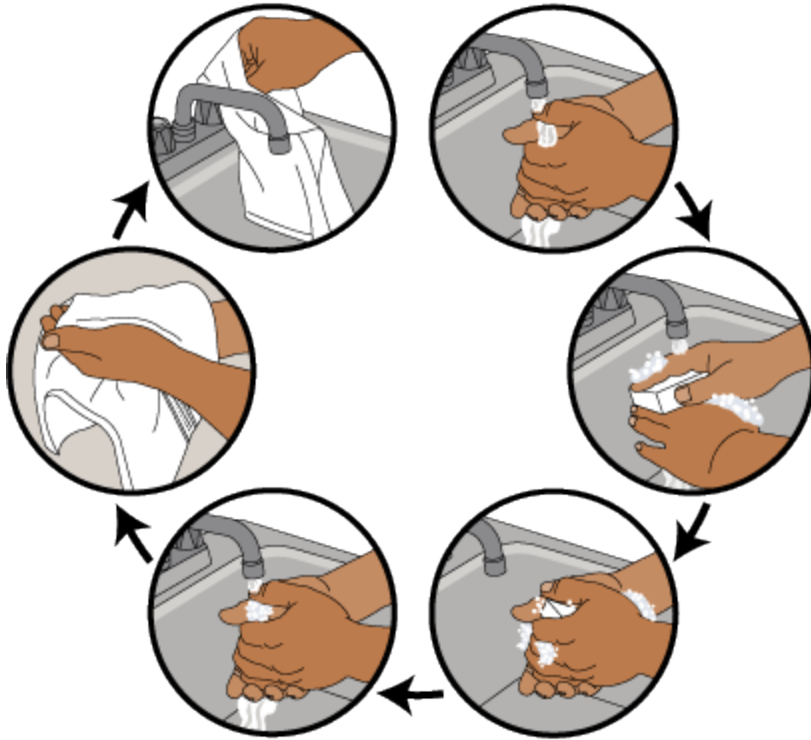
ਅਲੱਗ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਰਕਾਰਾਂ ਅਤੇ ਹਸਪਤਾਲ ਕੁੱਝ ਕੁ ਅਭਿਆਸਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਜਾਂ ਸੀਮਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਹਰ ਇੱਕ ਦੀ ਇੱਕ ਵੱਖਰੀ ਭੂਮਿਕਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

- ਵਖਰੇਵਾਂ
 - ਵਰਤਿਆ ਗਿਆ ਜਦੋਂ ਲੋਕ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਬਿਮਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
 - ਅਜਿਹਾ ਇੱਕ ਘਰ ਜਾਂ ਇੱਕ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਂ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
 - ਇੱਕ ਬਿਮਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਅਕਸਰ ਅਲੱਗ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
 - ਦੂਜੇ ਲੋਕ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਦਸਤਾਨੇ, ਮਾਸਕ, ਐਨਕਾਂ, ਅਤੇ ਇੱਕ ਗਾਊਨ ਪਹਿਨ ਸਕਦੇ ਹਨ।
 - ਸੰਕ੍ਰਮਣ ਦੇ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਥਾਮ ਕਰਨ ਲਈ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਕੁੱਝ ਕੁ ਕਮਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹਵਾ ਦਾ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਪ੍ਰਵਾਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
 - ਕੁੱਝ ਕੁ ਕਿਸਮ ਦੇ ਉਪਕਰਣਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੂਰ ਸੁੱਟਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਇਕਾਂਤਵਾਸ
 - ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਅਲੱਗ ਰੱਖਣ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ ਹੋਣ, ਪਰ ਅਜੇ ਤੱਕ ਬਿਮਾਰ ਨਾ ਹੋਏ ਹੋਣ।
 - ਇਹ ਘਰ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਇੱਕ ਚੁਣਿਆ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

- ਸਿਹਤ ਅਧਿਕਾਰੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਤਾਪਮਾਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਸਮਾਜਿਕ ਦੂਰੀ
 - ਸਿਹਤਮੰਦ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰੋ। ਇਸ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 6 ਫੁੱਟ (1.8 ਮੀਟਰ) ਦੂਰ ਰਹਿਣਾ।
 - ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਕਾਰਜ ਸਥਲ ਬੰਦ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਸਿੱਖਣ ਜਾਂ ਘਰ ਤੋਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
 - ਸਮਾਜਿਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਰੱਦ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁੱਝ ਕੁ ਸਟੋਰ, ਜਿੱਮ, ਥਿਏਟਰ ਆਦਿ ਬੰਦ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।
 - ਕਾਮਿਆਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚਕਾਰ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ।

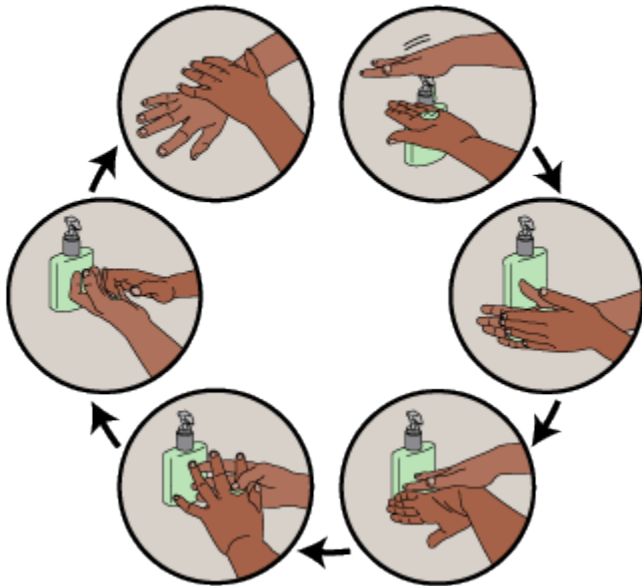
Image Filename

ਹੱਥ ਧੋਣਾ



੨੦ ਸਕਿੰਟ
ਲਈ ਮਲ ਕੇ ਧੋਵੋ

ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਸਫਾਈ



ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣਾ



ਇਸ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਕੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?

- 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 ਘੱਟੋ ਘੱਟ 60 ਫੀਸਦੀ ਅਲਕੋਹਲ ਵਾਲੇ ਅਲਕੋਹਲ-ਆਧਾਰਿਤ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋ। ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 20 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਰਗੜੋ।
- ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ, ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਦੂਰ ਰੱਖੋ। ਵਿਸ਼ਾਣੂ ਅਕਸਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਸਰੀਰ ਅੰਦਰ ਦਾਖਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- ਆਪਣੇ ਤੌਲੀਏ, ਟਿਸ਼ੂਆਂ, ਭੋਜਨ, ਜਾਂ ਡਿੱਕ ਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਸਾਂਝੇ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚੋ ਜੋ ਬਿਮਾਰ ਹੈ।
- ਭੀੜ ਵਿੱਚ ਨਾ ਜਾਓ। ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਘਰ ਰਹਿਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਵਾਰ ਵਾਰ ਧੋਵੋ। ਘੱਟੋ ਘੱਟ 6 ਫੁੱਟ (1.8 ਮੀਟਰ) ਦੂਰ ਰਹਿਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਹੱਥ ਮਿਲਾਉਣ, ਜੱਫੀ ਪਾਉਣ ਅਤੇ ਹਾਈ ਫਾਈਵ (ਤਾਲੀ ਦੇਣ) ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।
- ਹਰ ਸਾਲ ਫਲੂ ਦਾ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਓ।

ਘਰ ਜਾਂ ਹੋਰ ਥਾਂ 'ਤੇ ਰੋਗਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ:

- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਤਾਂ ਘਰ ਰਹੋ। ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਵੱਖਰੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਰਹੋ। ਅਕਸਰ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਲੱਛਣ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਤੋਂ ਕੁੱਝ ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਚੱਲਦੇ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਕੀਟਾਣੂ ਫੈਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਖਾਂਸੀ ਕਰਨ ਜਾਂ ਛਿੱਕ ਮਾਰਨ ਵੇਲੇ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਨੱਕ ਨੂੰ ਢੱਕੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਕੂਹਣੀ ਅੰਦਰ ਵੀ ਖੰਘ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਨੂੰ ਕੂੜੇਦਾਨ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟ ਦਿਓ ਅਤੇ ਵਰਤੇ ਹੋਏ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਮਗਰੋਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ।
- ਕਾਊਂਟਰਾਂ, ਸਿੰਕ, ਟੂਟੀਆਂ, ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਦੇ ਹੈਂਡਲ, ਟੈਲੀਫੋਨਾਂ, ਰਿਮੋਟਾਂ ਅਤੇ ਬਿਜਲੀ ਦੇ ਸਵਿੱਚਾਂ ਨੂੰ ਬਲੀਚ ਕਲੋਰੀਨ ਨਾਲ ਪੂੰਝ ਕੇ ਸਾਫ ਕਰ ਕੇ ਆਪਣਾ ਘਰ ਸਾਫ ਰੱਖੋ। ਪਲੇਟਾਂ ਨੂੰ ਡਿਸ਼ਵਾਸ਼ਰ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਗਰਮ ਸਾਬਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ। ਫਲੂ ਦੇ ਵਿਸ਼ਾਣੂ ਠੋਸ ਸਤ੍ਹਾਵਾਂ 'ਤੇ 24 ਘੰਟੇ ਤਕ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਲਾਭਦਾਇਕ ਸਲਾਹ

ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਜਾਣਾ ਤਣਾਅਪੂਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਕੁੱਝ ਕੁ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ ਜੋ ਇਸ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਆਸਾਨ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

- ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਸਥਾਪਿਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਇੱਕ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ। ਸਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਮੈਂਬਰਾਂ ਅਤੇ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 2 ਹਫ਼ਤੇ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਕਰੋ।
- ਹਰ ਇੱਕ ਲਈ ਉਚਿੱਤ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਰੱਖੋ।
- ਇੱਕ ਸਹੀ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਅਤੇ ਬੁਖਾਰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਜਿਵੇਂ ਅਸੀਟਾਮਿਨੋਫ਼ਿਨ ਅਤੇ ਆਈਬਿਊਪਰੋਫ਼ੈਨ ਰੱਖਣਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ।
- ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਟਿਸ਼ੂ, ਹੈਂਡ ਸੈਨੇਟਾਈਜ਼ਰ, ਅਤੇ ਸਫ਼ਾਈ ਵਾਲੀਆਂ ਸਪਲਾਈਆਂ ਉਪਲਬਧ ਕਰਵਾਓ।
- ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਤਜਵੀਜ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਹੋਣ ਜਿਸ ਦੀ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕੁੱਝ ਕੁ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਲਈ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ ਤਾਂ ਕੰਮ, ਸਕੂਲ, ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਰਗੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦਿਓ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਤੋਂ ਆਪਣੀਆਂ ਸਧਾਰਨ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕੰਮ ਜਾਂ ਸਕੂਲ।
- ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਰਹੋਗੇ।
- ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਢੁਕਵੇਂ ਸਰੋਤ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਾਉਣ ਲਈ ਸਰਲ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇਕਰ ਉਹ ਬਿਮਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਅਲੱਗ ਰੱਖਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੋਗੇ?
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਣਾਅ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਲੋੜ ਪਏ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਤੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸਮਰਥਨ ਮੰਗੋ।

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 ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ਾਂ 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.