ਕੋਵਿਡ ਕੇਅਰ ਕੰਮਪੈਨਿਅਨ

ਕੋਵਿਡ -19 ਬਾਰੇ ਆਮ ਗੱਲਾਂ

ਕੋਵਿਡ-19 **ਦੂਜੀ ਲਹਿਰ** ਲਈ ਮੁੱਢਲੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਇਹ ਹਨ

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਜਾਂ **ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਨੰਬਰ 1075** ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ

NOORAHEALTH

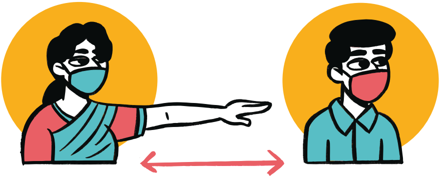
YOSAID INNOVATION FOUNDATION

ਇਸ ਸਮੇਂ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਭੋਜਨ, ਦਵਾਈਆਂ ਜਾਂ ਕੰਮ ਵਰਗੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲਈ **ਬਾਹਰ ਜਾਂਦੇ** ਹੋ, ਤਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾ **ਮਾਸਕ ਪਾਓ**

ਵਾਇਰਸ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੋਰ ਫੈਲਦਾ ਹੈ। **ਭੀੜ ਵਾਲੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਨਾ ਹੋਵੋ।**



ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ **2 ਮੀਟਰ** ਦੀ **ਦੂਰੀ ਰੱਖੋ**

ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਅਕਸਰ ਧੋਵੋ ਜਾਂ ਹੱਥ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।

ਮਾਸਕ ਸੰਬੰਧੀ ਸੁਝਾਅ

1 ਮਾਸਕ ਦੀ ਕਿਸਮ

- **3-4 ਪਰਤਾਂ** ਨਾਲ ਬਣਿਆ ਕੱਪੜੇ ਵਾਲਾ ਮਾਸਕ ਜਾਂ **ਸਰਜੀਕਲ ਮਾਸਕ** ਪਾਓ
- ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਡਬਲ ਮਾਸਕ ਪਾਓ (ਸਰਜੀਕਲ ਮਾਸਕ 'ਤੇ ਉਪਰ ਕੱਪੜੇ ਦਾ ਮਾਸਕ)ਭੀੜ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ।
- ਇਹ ਸਹੀ ਅਤੇ **ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫਿੱਟ ਹੋਣਾ** ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਢੱਕ ਸਕੇ

2 ਮਾਸਕ ਕਦੋਂ ਪਹਿਨਣਾ ਹੈ

- **2 ਸਾਲ ਤੋਂ ਉਪਰ ਦੀ ਉਮਰ ਦਾ ਹਰ ਕੋਈ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਵੇਲੇ ਮਾਸਕ ਪਾਵੇ**
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ 'ਤੇ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਕਈ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ **ਘਰ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਾਸਕ** ਪਾਓ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵੀ **ਬਿਮਾਰ** ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ

3 ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਇਹ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਅਤੇ ਖਤਰਨਾਕ ਹਨ।

- ਇੱਕ **ਢਿੱਲਾ** ਮਾਸਕ।
- ਮਾਸਕ ਜੋ **ਪਤਲਾ, ਫਟਿਆ ਹੋਇਆ ਜਾਂ ਸਾਫ਼** ਨਾ ਹੋਵੇ
- ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ **ਮਾਸਕ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਖਿੱਚਣਾ**
- ਸਰਜੀਕਲ ਮਾਸਕ ਜਾਂ N95 ਮਾਸਕ ਨੂੰ **ਧੋਣਾ ਅਤੇ ਦੁਬਾਰਾ** ਵਰਤਣਾ।

ਮੈਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਲੱਗੇਗਾ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਕੋਵਿਡ -19 ਹੈ ਅਤੇ ਮੇਰਾ ਟੈਸਟ ਕਦੋਂ ਹੋਣਾ ਹੈ?

- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ **ਲੱਛਣ ਹਨ - ਟੈਸਟ ਕਰਾਓ** - ਬੁਖਾਰ, ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਦਰਦ, ਖੰਘ, ਸ਼ਰੀਰ ਵਿੱਚ ਦਰਦ, ਥਕਾਵਟ, ਸੁਗੰਦ ਅਤੇ ਸੁਆਦ ਨਾ ਆਣਾ, ਦਸਤ, ਉਲਟੀਆਂ, ਸਿਰ ਦਰਦ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹੇ ਹੋ ਜਿਸ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ -19 ਹੈ, ਤਾਂ **ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਓ।**
- ਜੇ ਕੋਈ **ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਸੰਕ੍ਰਮਿਤ ਹੈ, ਤਾਂ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਓ।**
- ਟੈਸਟਿੰਗ ਸਰਕਾਰੀ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਨੰਬਰ : 1075 ਜਾਂ ਅਰੋਗਿਆ ਸੇਤੂ ਐਪ ਰਾਹੀਂ ਉਪਲਬਧ ਹੈ

ਵੈਕਸੀਨ ਕੌਣ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹੈ?

18 ਸਾਲ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ

ਰਜਿਸਟ੍ਰੇਸ਼ਨ ਕੋਵਿਨ ਵੈੱਬਸਾਈਟ (https://www.cowin.gov.in/home)
ਜਾਂ ਅਰੋਗਿਆ ਸੇਤੂ ਐਪ 'ਤੇ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਵੈਕਸੀਨ ਕੌਣ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕਦਾ?

- **ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਸਮੇਂ ਕੋਵਿਡ -19 ਦੀ ਲਾਗ ਹੈ ਜਾ ਹੋਣ ਦਾ ਸ਼ੱਕ ਹੈ,** ਤਾਂ ਹੁਣੇ ਵੈਕਸੀਨ ਨਾ ਲਓ। ਠੀਕ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ 8 ਹਫਤੇ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- **18 ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਘੱਟ**
- **ਗਰਭਵਤੀ ਜਾਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ** ਵਾਲੀਆਂ ਮਾਵਾਂ ਵੈਕਸੀਨ ਵਾਸਤੇ ਹੁਣੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਪਰ ਅੱਗੇ ਜਾਕੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ

ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ ਕਿ ਮਦਦ ਲਈ ਕਿੱਥੇ ਜਾਣਾ ਹੈ।

ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਕੁਝ **ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਨੰਬਰ** ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ:

ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਹੈਲਪਲਾਈਨ 1075 ਹੈ

ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ:

ਈ ਸੰਜੀਵੀਨੀ : **+91-11-23978046**

ਮੁਫਤ ਕਾਉਂਸਲਿੰਗ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ : **1800-599-0019**

- **ਐਂਬੂਲੈਂਸ** ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਵਾਹਨ ਰੱਖੋ ਜੋ ਲੋੜ ਪੈਣ ਤੇ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ / ਕਲੀਨਿਕ ਵਿੱਚ ਲੈਕੇ ਜਾਨ ਲਈ ਕੰਮ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- **ਸਥਾਨਕ ਕਲੀਨਿਕ ਜਾਂ ਹਸਪਤਾਲ, ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ, ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਆਸ਼ਾ ਵਰਕਰ** ਦਾ ਫੋਨ ਨੰਬਰ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਰੱਖੋ।
- **ਅਰੋਗਿਆ ਸੇਤੂ ਐਪ** ਨੂੰ ਡਾਉਨਲੋਡ ਕਰੋ