Updated March 5, 2020 – Punjabi

# ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਅਤੇ ਸੋਚ ਰਹੇ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (COVID-19) ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਹੈ?

**ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਹੈ ਜਿਹਨਾਂ ਦਾ:**

- **COVID-19 ਦਾ ਟੈਸਟ ਪਾੱਜ਼ੀਟਿਵ ਆਇਆ ਹੈ ਜਾਂ ਜੋ COVID-19 ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕ ਰਹੇ ਹਨ**
- **ਬੁਖਾਰ, ਖਾਂਸੀ, ਜਾਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਦਿੱਕਤ ਕਰਕੇ ਬਿਮਾਰ ਹੋ**

ਬਿਮਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕ ਰਹਿ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ:

- ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਜਿੱਥੇ COVID-19 ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਵਿਅਕਤੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ
- ਤੁਸੀਂ COVID-19 ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ
- ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਬਿਮਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ 10 ਮਿੰਟਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਂਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ 6 ਫੁੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਦੂਰ ਹੈ
- COVID-19 ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਵਿਅਕਤੀ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਖੰਘਦਾ ਜਾਂ ਛਿੱਕਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੁੰਮਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਸਾਂਝਾ ਕਰਦੇ ਹੋ।

## COVID-19 ਦੇ ਲੱਛਣ

COVID-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਬੁਖਾਰ, ਖਾਂਸੀ ਅਤੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਦਿੱਕਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ COVID-19 ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕ ਹੋ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੁਖਾਰ, ਖਾਂਸੀ ਜਾਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਦਿੱਕਤ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ COVID-19 ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਜਾਣਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ COVID-19 ਪਾੱਜ਼ੀਟਿਵ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ COVID-19 ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਟੈਸਟ ਨਹੀਂ ਕਰਵਾਇਆ, ਤਾਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਚਰਨਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰੋ।

**ਮੈਡੀਕਲ ਦੇਖਭਾਲ ਲੈਣ ਦੀ ਬਜਾਇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹੋ**

ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੈਡੀਕਲ ਦੇਖਭਾਲ ਲੈਣ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਆਪਣੇ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਸੀਮਿਤ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ। ਕੰਮ, ਸਕੂਲ, ਜਾਂ ਹੋਰ ਸਥਾਨਾਂ 'ਤੇ ਨਾ ਜਾਓ। ਬੱਸ, ਸਾਂਝੀ-ਸਵਾਰੀ, ਜਾਂ ਟੈਕਸੀਆਂ 'ਤੇ ਨਾ ਜਾਓ।

**ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹੋ:**

- ਲੋਕ: ਜਿੰਨਾ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਹੋ ਸਕੇ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਵੱਖਰਾ ਬਾਥਰੂਮ ਵਰਤੋ, ਜਾਂ ਹਰ ਵਾਰ ਬਾਥਰੂਮ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਬਾਥਰੂਮ ਦੀਆਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਪਰਤਾਂ ਦੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਫਾਈ ਕਰੋ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਦੇ ਮੁੱਠੇ, ਸਿੰਕ ਅਤੇ ਟੁਆਇਲਟ ਸੀਟ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ।
- ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ: ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਨਾ ਬਿਤਾਓ। ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ ਸੰਭਾਲਣ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੀ ਮਦਦ ਲੈਣ ਦਾ ਜਤਨ ਕਰੋ । ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਮਦਦ ਮੌਜੂਦ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ। ਜੇ ਉਪਲਬਧ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਇੱਕ ਫੇਸਮਾਸਕ ਪਹਿਨੋ।

**ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕਾੱਲ ਕਰੋ, ਸਿੱਧਾ ਉੱਥੇ ਨਾ ਜਾਓ**

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮੈਡੀਕਲ ਮੁਲਾਕਾਤ ਹੈ, ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕਾੱਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ COVID-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ ਜਾਂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਕਦਮ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉੱਥੇ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਹੋਰ ਲੋਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ।

**ਇੱਕ ਫੇਸਮਾਸਕ ਪਹਿਨੋ (ਜੇ ਇਹ ਉਪਲਬਧ ਹੈ)**

ਇੱਕ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਲੋਕਾਂ ਜਾਂ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕ ਹੋ। ਜੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਦਿੱਕਤ ਆਉਣ ਕਾਰਨ ਤੁਸੀਂ ਮਾਸਕ ਨਹੀਂ ਪਹਿਨ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕਮਰੇ ਜਾਂ ਕਾਰ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਬੈਠਣਾ ਚਾਹੀਦਾ । ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੇ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨਜ਼ਦੀਕ ਆਉਂਦੇ ਹਨ।

Updated March 5, 2020 – Punjabi

**ਖਾਂਸੀ ਅਤੇ ਛਿੱਕ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣਾ ਮੂੰਹ ਢਕੋ।**
ਖਾਂਸੀ ਕਰਨ ਜਾਂ ਛਿੱਕ ਮਾਰਨ ਸਮੇਂ ਟਿਸ਼ੂ ਨਾਲ ਆਪਣਾ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਨੱਕ ਢਕੋ। ਟਿਸ਼ੂ ਨੂੰ ਕੂੜੇਦਾਨ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 20 ਸੈਕਿੰਡਾਂ ਤੱਕ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਣ ਵਿੱਚ ਅਸਮੱਰਥ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ 60% ਅਲਕੋਹਲ ਵਾਲਾ ਹੈਂਡ ਜੈਲ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਤੋਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੈਲ ਪੂੰਝੋ ਅਤੇ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਰਗੜੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਹੱਥ ਸੁੱਕੇ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦੇ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ 'ਤੇ ਗੰਦਗੀ ਦਿਖਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਬਿਹਤਰੀਨ ਹਨ।

**ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੋਰਾਂ ਨਾਲ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਨਾ ਕਰੋ।**
ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਭੋਜਨ, ਥਾਲੀਆਂ, ਤੌਲੀਏ, ਜਾਂ ਬੈਡ ਜਾਂ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ ਸਾਂਝੇ ਨਾ ਕਰੋ। ਬੈਡ ਅਤੇ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ।

**ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।**
ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 20 ਸੈਕਿੰਡਾਂ ਤੱਕ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ। ਜੇ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਕੋਲ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਸ ਹੈਂਡ ਜੈਲ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 60% ਅਲਕੋਹਲ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਤੋਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੈਲ ਪੂੰਝੋ ਅਤੇ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਰਗੜੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਹੱਥ ਸੁੱਕੇ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦੇ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ 'ਤੇ ਗੰਦਗੀ ਦਿਖਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਬਿਹਤਰੀਨ ਹਨ। ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ, ਨੱਕ, ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਨਾ ਛੂਹੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਨਹੀਂ ਧੋਂਦੇ।

**ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸਾਰੇ "ਉੱਚੀ ਛੋਹ ਵਾਲੇ" ਭਾਗ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ**
ਉੱਚੀ ਛੂਹ ਵਾਲੇ ਭਾਗ ਕਾਉਂਟਰ, ਮੇਜ਼, ਦਰਵਾਜ਼ੇ, ਟੁਆਏਲਟ, ਫੋਨ, ਕੀਬੋਰਡ ਅਤੇ ਟੈਬਲਟ ਹਨ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਖੂਨ, ਪਖਾਨਾ, ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਦੇ ਭਾਗ ਵੀ ਸਾਫ਼ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਸਪ੍ਰੇਅ ਜਾਂ ਪੋਚਾ ਵਰਤੋ ਅਤੇ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰੋ। ਲੇਬਲ ਤੋਂ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਦਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਪਤਾ ਲੱਗੇਗਾ ਅਤੇ ਇਹ ਵੀ ਪਤਾ ਲੱਗੇਗਾ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਸਤਾਨੇ ਪਹਿਨਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਨਜ਼ਦੀਕ ਹਵਾ ਦਾ ਚੰਗਾ ਪ੍ਰਵਾਹ ਹੋਵੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਫਾਈ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਖਿੜਕੀ ਖੋਲ੍ਹਣ ਜਾਂ ਪੱਖਾ ਚਲਾਉਣ ਸਮੇਂ।

**ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦਾ ਰਿਕਾਰਡ ਰੱਖੋ**
ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਤੁਰੰਤ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕਾੱਲ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਰਹੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਦਿੱਕਤ ਹੋਣਾ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ COVID-19 ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਉਪਲਬਧ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਫੇਸਮਾਸਕ ਪਹਿਨੋ। ਇਹ ਹੋਰ ਰੋਗੀਆਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ 911 'ਤੇ ਕਾੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਫੋਨ 'ਤੇ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ COVID-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕੋ, ਤਾਂ ਇੱਕ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨੋ ਜਦੋਂ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨਜ਼ਦੀਕ ਆਉਂਦੇ ਹਨ।

**ਆਪਣੀ ਸਥਿਤੀ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਸਥਾਨਕ ਜਾਂ ਰਾਜ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਨੂੰ ਕਾੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ**
ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਇੱਕ ਮੈਡੀਕਲ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ 911 'ਤੇ ਕਾੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਸੰਪਰੇਸ਼ਕ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ COVID-19 ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਪਹੁੰਚਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇੱਕ ਫੇਸਮਾਸਕ ਪਹਿਨੋ।

**ਤੁਸੀਂ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣਾ ਕਦੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ**
ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ COVID-19 ਹੈ, ਤਾਂ 7 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਬੁਖਾਰ ਦੇ ਚਲੇ ਜਾਣ ਅਤੇ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ, ਜੋ ਵੀ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਹੋਵੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 72 ਘੰਟੇ ਤੱਕ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਖਾਂਸੀ ਜਾਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਦਿੱਕਤ ਕਰਕੇ ਬਿਮਾਰ ਹੋ, ਪਰ ਤੁਸੀਂ COVID-19 ਨਾਲ ਪਾੱਜ਼ੀਟਿਵ ਨਹੀਂ ਪਾਏ ਗਏ, ਤਾਂ ਆਪਣਾ ਬੁਖਾਰ ਚਲੇ ਜਾਣ ਅਤੇ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 72 ਘੰਟੇ ਤੱਕ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹੋ।