ਨਵਾਂ ਕਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (COVID-19): ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾਵਾਂ ਲਈ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ

ਪਲਾਨ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜੋ COVID-19 ਨਾਲ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ

- ਵਾਧੂ ਜਰੂਰੀ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣ ਜਾਂ ਰੱਖਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸਦੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਆਰੇ ਨੂੰ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਵਾਧੂ ਦਵਾਈਆਂ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲਈ ਡਾਕ-ਆੱਡਰ ਵਰਤਣ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ।
- ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਬੁਖਾਰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਉਪਚਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਬਿਨਾਂ ਨੁਸਖੇ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਮੈਡੀਕਲ ਪੂਰਤੀ (ਟਿਸ਼ੂ ਆਦਿ) ਹੈ।
- ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਮੈਡੀਕਲ ਪੂਰਤੀਆਂ (ਆੱਕਸੀਜਨ, ਅਸੰਜਮਤਾ, ਡਾਇਲਸਿਸ, ਜ਼ਖ਼ਮ ਦੀ ਸੰਭਾਲ) ਹੋਣ ਅਤੇ ਹੋਰ ਲੈਣ ਲਈ ਬੈਕ-ਅਪ ਪਲਾਨ ਤਿਆਰ ਹੈ।
- ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਆਰੇ ਕੋਲ ਨਾ ਗਲਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹੋਣ।
- ਇਹ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਆਰੇ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕੌਣ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਫੋਨ ਜਾਂ ਈਮੇਲ ਰਾਹੀਂ ਹੋਰਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੋਸਤਾਂ ਪਰਿਵਾਰ, ਗੁਆਢੀਆਂ, ਸਮੁਦਾਇਕ ਸਿਹਤ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਆਦਿ ਤੋਂ ਮਦਦ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਇੱਕ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸੰਪਰਕ ਸੂਚੀ ਤਿਆਰ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪਿਆਰਾ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਡਿਪੋਸਜ਼ੇਬਲ ਫੇਸ ਮਾਸਕ ਅਤੇ ਦਸਤਾਨੇ ਵਰਤੋ। ("ਮਾਨੀਟਰ" ਦੇ ਤਹਿਤ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਖੋ)।

ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਵਰਤੋ

- ਆਪਣੇ ਦੇਖਭਾਲ ਵਾਤਾਵਰਣ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਰੱਖੋ। ਵਾਰ-ਵਾਰ ਛੂਹੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਅਤੇ ਸਤ੍ਹਾਵਾਂ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਮੇਜ਼, ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਦੇ ਮੁੱਠੇ, ਲਾਇਟ, ਸਵਿੱਚਾਂ, ਹੈਂਡਲ, ਡੈਸਕ, ਪਖਾਨੇ, ਟੂਟੀਆਂ, ਸਿੰਕ ਅਤੇ ਸੈਲ ਫੋਨਾਂ) ਨੂੰ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਕੀਟਾਣੂਰਹਿਤ ਕਰੋ (EPA, Environmental Protection Agency) ਈਪੀਏ-ਰਜਿਸਟਰਡ ਕੀਟਾਣੂਨਾਸ਼ਕ ਵਰਤੋ ਜੋ COVID-19 ਮਾਰਦੇ ਹੋਣ।
- ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 20 ਸੈਕਿੰਡਾਂ ਲਈ ਸਾਬੁਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣਾ ਨੱਕ ਸੁਣਕਨ, ਖਾਂਸੀ ਕਰਨ ਜਾਂ ਛਿੱਕਣ, ਜਾਂ ਜਨਤਕ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਰਹਿਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ।
- ਜੇ ਸਾਬੁਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਇਜ਼ਰ ਵਰਤੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 60% ਅਲਕੋਹਲ ਹੋਵੇ।
- ਆਪਣਾ ਚਿਹਰਾ, ਨੱਕ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਬਚੋ।
- ਸੰਭਾਵਨਾ ਦੀ ਹੱਦ ਤੱਕ, ਜਨਤਕ ਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਉੱਚੀ-ਛੋਹ ਵਾਲੀਆਂ ਸਤ੍ਹਾਵਾਂ ਐਲੀਵੇਟਰ ਦੇ ਬਟਨ, ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਦੇ ਹੈਂਡਲ, ਹੈਂਡਰੇਲ, ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਹੱਥ ਮਿਲਾਉਣਾ ਆਦਿ ਤੋਂ ਬਚੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਛੂਹਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਜਾਂ ਉਂਗਲ ਨੂੰ ਢਕਣ ਲਈ ਇੱਕ

ਇਸ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਫਾਰਮੈਟ ਵਿੱਚ ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਲਈ, 1-800-525-0127 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਬੋਲ਼ੇ ਜਾਂ ਸੁਣਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਵਾਲੇ ਗਾਹਕ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ 711 (Washington Relay) ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ civil.rights@doh.wa.gov ਤੇ ਈਮੇਲ ਕਰੋ।

ਟਿਸ਼ੂ ਜਾਂ ਬਾਂਹ ਵਰਤੋ।

- ਜੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭੋਜਨ ਜਰੂਰੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਪਰਿਵਾਰ, ਸਮਾਜਿਕ ਜਾਂ ਵਪਾਰਿਕ ਨੈਟਵਰਕਾਂ ਰਾਹੀਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਲਿਆਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ।

ਮਾਨੀਟਰ

- ਬੁਖਾਰ, ਖਾਂਸੀ, ਅਤੇ ਸਾਹ ਦੀ ਕਮੀ ਸਮੇਤ COVID-19 ਦੇ ਸੰਭਾਵਿਤ ਲੱਛਣਾਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦਿਓ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕਾੱਲ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਆਰੇ ਵਿੱਚ COVID-19 ਦੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਚੇਤਾਵਨੀ ਸੰਕੇਤ ਵਿਕਸਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਮੈਡੀਕਲ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਓ। ਵਿਅਸਕਾਂ ਵਿੱਚ, ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਚੇਤਾਵਨੀ ਸੰਕੇਤ:
    - ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਜਾਂ ਸਾਹ ਦੀ ਕਮੀ
    - ਨਿਰੰਤਰ ਦਰਦ ਜਾਂ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਦਬਾਅ
    - ਨਵੀਂ ਘਬਰਾਹਟ ਜਾਂ ਉਠਣ ਵਿੱਚ ਅਯੋਗਤਾ
    - ਨੀਲੇ ਬੁੱਲ੍ਹ ਜਾਂ ਚਿਹਰਾ

  (ਇਸ ਲਿਸਟ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਲੱਛਣ ਜੋ ਵੀ ਗੰਭੀਰ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾਜਨਕ ਹਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਮੈਡੀਕਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲਓ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਆਰੇ ਨੂੰ ਸਾਹ ਸਬੰਧੀ ਸੰਕਰਮਣ ਹੈ

- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਆਰੇ ਨੂੰ ਲੱਛਣ ਦਿਖਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਘਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਲਈ (CDC, Centers for Disease Control and Prevention) ਸੀਡੀਸੀ ਦੀਆਂ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰੋ, ਲੱਛਣਾਂ ਵਾਲੀ ਲੈਬੋਰੇਟਰੀ ਪੁਸ਼ਟੀ COVID-19 ਦੇ ਰੋਗੀ ਜਾਂਚ ਅਧੀਨ ਰੋਗੀ ਦੀ ਗੈਰ-ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਸੈਟਿੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਸਾਂਝੇਦਾਰਾਂ, ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕਰੋ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਆਰੇ ਦੋਵਾਂ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਕੇਵਲ ਇੱਕ ਮਾਸਕ ਉਪਲਬਧ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਪਹਿਨਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਪਿਆਰੇ ਨੂੰ ਦਿਓ।
- ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਜਿਸ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਉੱਥੇ ਹਵਾ ਦਾ ਚੰਗਾ ਪ੍ਰਵਾਹ ਹੋਵੇ, ਜਿਵੇਂ ਏਅਰ ਕੰਡੀਸ਼ਨਰ ਜਾਂ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਖਿੜਕੀ, ਅਨੁਕੂਲ ਮੌਸਮ।
- ਜਿੰਨਾ ਹੋ, ਸਕੇ ਆਪਣੇ ਪਿਆਰੇ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਵੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਦੇ ਰਹੋ।
    - ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਿਆਰੇ ਵਿਚਕਾਰ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਚੀਜ਼ ਦੇਣ ਦੀ ਬਜਾਇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਟ੍ਰੇ ਵਰਤ ਕੇ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਚੀਜ਼ਾਂ ਇਕੱਠੀਆਂ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਹਸਤਾਂਤਰਣ ਘਟਾਓ।
    - ਆਪਣੇ ਪਿਆਰੇ ਨੂੰ ਇੱਕ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਦਿਓ ਨਾ ਕਿ ਇਹ ਉਸਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਪਾਓ।
    - ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਜਾਣ ਸਮੇਂ, ਛੇ ਫੁੱਟ ਦੂਰ ਖੜ੍ਹੋ।

ਇਸ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਫਾਰਮੈਟ ਵਿੱਚ ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਲਈ, 1-800-525-0127 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਬੋਲ਼ੇ ਜਾਂ ਸੁਣਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਵਾਲੇ ਗਾਹਕ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ 711 (Washington Relay) ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ civil.rights@doh.wa.gov ਤੇ ਈਮੇਲ ਕਰੋ।

- ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ, ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਆਪਣੇ ਪਿਆਰੇ ਨੂੰ ਇੱਕ ਬੈਡਰੂਮ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ ਅਤੇ, ਜੇ ਉਹ ਯੋਗ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਵਰਤਣ ਲਈ ਇੱਕ ਵੱਖਰਾ ਬਾਥਰੂਮ ਦਿਓ।
- ਆਪਣਾ ਕਮਰਾ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਸਮੇਂ, ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਕਮਰਾ ਹਰ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਮੁੜ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਸਤ੍ਹਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕੀਟਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਸਕਰੱਬ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੋਵੇ।

ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆਤਮਕ ਉਪਕਰਨ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਜ਼ੋਖਿਮ ਘਟਾਉਣ ਦੀਆਂ ਕਾਰਜਨੀਤੀਆਂ

ਸੁਰੱਖਿਆ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਚਰਨ ਜਦੋਂ ਸਾਹ ਸਬੰਧੀ ਸੰਕਰਮਣ ਵਾਲੇ ਪਿਆਰੇ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਦੌਰਾਨ (PPE, Personal Protective Equipment) ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆਤਮਕ ਉਪਕਰਨ (ਪੀਪੀਈ) ਜਿਵੇਂ ਮਾਸਕ, ਫੇਸ ਸ਼ੀਲਡ, ਦਸਤਾਨੇ ਜਾਂ ਗਾਊਨ ਦੀ ਸਹੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, PPE ਵਿਆਪਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ। ਇਹ ਨੋਟ ਕਰੋ ਕਿ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਕਾਰਜਨੀਤੀਆਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਚਿਤ PPE ਨਾਲ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਹੀਂ ਰੱਖ ਸਕਦੀਆਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ PPE ਅਤੇ ਸੰਭਾਲਯੋਗ ਸੰਕਰਮਣ ਨਿਯੰਤਰਣ ਵਿਹਾਰਾਂ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਬਦਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

- **ਜੇ ਕੋਈ ਮਾਸਕ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹੈ,** ਤਾਂ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੀ ਖਾਂਸੀ ਨੂੰ ਢਕਣ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਪਿਆਰੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਪਿਆਰੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਖਾਂਸੀ ਇੱਕ ਬਦਾਨਾ, ਚਾਦਰ ਜਾਂ ਕੰਬਲ ਨਾਲ ਢਕਣ ਲਈ ਕਰੋ। ਵਾਇਰਲ ਕਣਾਂ ਦੇ ਫੈਲਾਅ 'ਤੇ ਕੋਈ ਰੋਕ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ ਪਰ ਇਸ ਫੈਲਾਅ ਦੀ ਦੂਰੀ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- **ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸੁਰੱਖਿਆਤਮਕ ਗਾਊਨ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਕੂੜਾ ਬੈਗ, ਪਲਾਸਟਿਕ ਬੈਗ, ਅਤੇ ਸਰਨ ਰੈਪ ਵਰਤਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ।** ਕੂੜਾ ਬੈਗ ਦੇ ਨਾਲ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਲੰਘਾਉਣ ਲਈ ਛੇਕ ਕੱਟ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕਮਰ ਤੱਕ ਕਸ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਫਿਰ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਟਾੱਪ ਲਈ ਹੋਰ ਕੂੜਾ ਬੈਗ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੇ ਬਿਮਾਰ ਪਿਆਰੇ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ ਵਿੱਚਾ ਆਉਣ ਮਗਰੋਂ ਆਪਣੇ ਕੱਪੜੇ ਜਾਂ ਕਵਰਿੰਗ ਨਾਲ ਘਰ ਵਿੱਚ ਫਰਨੀਚਰ ਜਾਂ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਦੀ ਸਾਵਧਾਨੀ ਵਰਤੋ।
- **ਬਦਲਣ ਲਈ ਵਾਧੂ ਕੱਪੜੇ ਅਤੇ ਜੂਤੇ ਲਿਆਓ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਵੱਖਰੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ।** ਜਦੋਂ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨਾ ਛੱਡਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਇਹ ਪੂਰੀ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਧੁਆਉਣ ਲਈ ਕੂੜਾ ਬੈਗ ਵਿੱਚ ਗੰਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ, ਆਪਣੇ ਸਾਫ਼ ਕੱਪੜੇ ਅਤੇ ਜੂਤੇ ਪਹਿਨੋ। ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਪਿਆਰਿਆਂ ਦੇ ਬਿਹਤਰ ਹੋਣ ਤੱਕ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਦੌਰਾਨ ਇੱਕੋ ਜੂਤਿਆਂ ਦਾ ਜੋੜਾ ਰੱਖੋ (ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਿਤੇ ਹੋਰ ਨਹੀਂ ਪਹਿਨਦੇ)। ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਇੱਕ ਵਾਰ ਬਿਹਤਰ ਹੋ ਜਾਣ ਉਪਰਾਂਤ ਜੂਤਿਆਂ ਨੂੰ 72 ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਬਾਹਰ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਕੀਟਾਣੂਨਾਸ਼ਕ ਨਾਲ ਜੂਤੇ ਦਾ ਤਲਾ ਸਾਫ਼ ਕਰਕੇ ਫਿਰ ਮੁੜ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- **ਗੰਦੇ ਕੱਪੜੇ, ਗਾਊਨ ਜਾਂ ਹੋਰ ਸੁਰੱਖਿਆਤਮਕ ਚੀਜ਼ਾਂ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਕੂੜਾ ਬੈਗ) ਉਤਾਰਣ ਸਮੇਂ, ਕੇਵਲ ਅੰਦਰ ਨੂੰ ਛੂੰਹਦੇ ਹੋਏ, ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਗਰਦਨ ਅਤੇ ਮੋਢਿਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਖਿੱਚੋ।** ਇੱਕ ਵਾਰ ਵਰਤੋਂ ਵਾਲੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਦਸਤਾਨੇ ਅਤੇ ਗਾਊਨ) ਨੂੰ ਇੱਕ ਸੀਲਬੰਦ ਕੂੜਾ ਬੈਗ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਸੰਭਾਲ ਦੀ ਸ਼ਿਫਟ ਪੂਰੀ ਹੋਣ ਮਗਰੋਂ ਸਾਰੇ ਕੱਪੜੇ ਧੁਆਓ।
- **ਲੈਟੇਕਸ ਜਾਂ ਨਿਟਰਾਇਲ ਦਸਤਾਨਿਆਂ ਦੀ ਉਪਲਬਧਤਾ ਨਾ ਹੋਣ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਭਾਂਡੇ ਧੋਣ ਵਾਲੇ ਦਸਤਾਨੇ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ।** ਵਰਤੋਂ ਮਗਰੋਂ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਨਿਪਟਾਨ ਕਰੋ। ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਗੰਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਛੂਹੇ ਬਿਨਾਂ ਲੈ ਜਾਓ। ਉਦਾਰਹਨ ਲਈ, ਲਾਂਡਰੀ ਦੀ ਬਾਲਟੀ ਵਿੱਚ ਗੰਦੀਆਂ ਚਾਦਰਾਂ ਲੈ ਜਾਣਾ। ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਇਸਨੂੰ ਸਾਬੁਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਕੀਟਾਣੂਰਹਿਤ ਅਤੇ ਸਕਰੱਬ ਕਰੋ। (ਨੋਟ ਕਰੋ: ਕਦੇ ਵੀ ਬਾਲਟੀ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਫ਼ ਕੀਤੇ ਅਤੇ ਕੀਟਾਣੂਰਹਿਤ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਗੰਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਵਰਤੀ ਲਾਂਡਰੀ ਬਾਲਟੀ ਵਿੱਚ ਧੋਣ ਲਈ ਨਾ ਰੱਖੋ)।

ਇਸ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਫਾਰਮੈਟ ਵਿੱਚ ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਲਈ, 1-800-525-0127 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਬੋਲ਼ੇ ਜਾਂ ਸੁਣਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਵਾਲੇ ਗਾਹਕ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ 711 (Washington Relay) ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ civil.rights@doh.wa.gov ਤੇ ਈਮੇਲ ਕਰੋ।

- **ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀਟਾਣੂਨਾਸ਼ਕ ਕਲੀਨਰ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ**, ਤਾਂ 60% ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਇਸੋਪ੍ਰੋਪਾਇਲ ਐਲਕੋਹਲ ਵਿੱਚ ਭਿੱਜਿਆ ਇੱਕ ਪੇਪਰ ਟਾਵਲ ਵਾਇਰਸ ਮਾਰ ਦੇਵੇਗਾ। ਕੀਟਾਣੂਰਹਿਤ ਕਰਨ ਮਗਰੋਂ ਕੋਸੇ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਰਗੜਣ ਨੂੰ ਇੱਕ ਵਾਧੂ ਸਾਵਧਾਨੀ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- **ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ, ਫੇਸ ਸ਼ੀਲਡ ਜਾਂ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨਹੀਂ ਹੈ**, ਤਾਂ ਉਹ ਚਸ਼ਮੇ ਲਓ ਜੋ ਹਾਰਡਵੇਅਰ ਸਟੋਰਾਂ ਤੋਂ ਖਰੀਦੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਲੈਬ ਸੈਟਿੰਗ ਜਾਂ ਯਾਰਡ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਚਸ਼ਮੇ ਜਾਂ ਉਹ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਚਸ਼ਮੇ ਪਹਿਨੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਨਿਗ੍ਹਾ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਨਹੀਂ ਪਾਉਂਦੇ। ਟੀਚਾ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਵਾਇਰਸ ਵਿਚਕਾਰ ਰੁਕਾਵਟ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦੌਰਾਨ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇਖ ਸਕੋ – ਇਹ ਅੱਖਾਂ ਨਾ ਛੂਹਣ ਦੀ ਚੇਤਾਵਨੀ ਵਾਂਗ ਵੀ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਖਤਰੇ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਬਚਾਉਣਗੀਆਂ, ਪਰ ਇਹ ਖਤਰੇ ਦਾ ਸਤਰ ਘਟਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ। www.doh.wa.gov/coronavirus ਜਾਂ www.coronavirus.wa.gov 'ਤੇ ਜਾਓ

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ 1-800-525-0127 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸੰਦੇਸ਼ ਸੁਣਨ ਸਮੇਂ # ਦਬਾਓ। ਫੋਨ ਲਾਇਨ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸਵੇਰੇ 6 ਵਜੇ ਤੋਂ ਰਾਤ 10 ਵਜੇ ਤੱਕ ਖੁੱਲ੍ਹੀਆਂ ਹਨ। ਟੈਲੀਫੋਨਿਕ ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਉਦੋਂ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਬੋਲੋ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਫੋਨ 'ਤੇ ਜਵਾਬ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਮਿੰਟ ਲੱਗੇਗਾ। ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ COVID-19 ਦੀ ਜਾਂਚ ਜਾਂ ਜਾਂਚ ਨਤੀਜਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸਵਾਲਾਂ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਇਸ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਫਾਰਮੈਟ ਵਿੱਚ ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਲਈ, 1-800-525-0127 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਬੋਲ਼ੇ ਜਾਂ ਸੁਣਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਵਾਲੇ ਗਾਹਕ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ 711 (Washington Relay) ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ civil.rights@doh.wa.gov ਤੇ ਈਮੇਲ ਕਰੋ।