

**COVID-19 ਟੈਸਟ ਵਿੱਚ ਪੌਜ਼ਟਿਵ / ਮੁਢਲੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੌਜ਼ਟਿਵ  
ਪਾਏ ਗਏ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਂ ਇਕਾਤਵਾਸ ਸਹੂਲਤ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲੇ  
ਲਈ ਵਿਚਾਰ-ਅਧੀਨ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਵਾਸਤੇ ਸਿਹਤ ਸਲਾਹ**

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਨਿਊਕਲਿਕ ਐਸਿਡ ਟੈਸਟ 'ਤੇ ਮੁੱਢਲੇ ਤੌਰ ਪੌਜ਼ਟਿਵ ਹੈ (ਨੋਟ ਦੇਖੋ), ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ SMS ਸੂਚਨਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਵੇਗੀ।

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸ਼ਾਂਤ ਰਹੋ ਅਤੇ ਧੀਰਜ ਨਾਲ ਘਰ ਵਿੱਚ ਉਡੀਕ ਕਰੋ। ਸਰਕਾਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਂ ਇਕਾਤਵਾਸ ਸਹੂਲਤ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਕਰਨ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੇਗੀ।

ਦੂਸਰਿਆਂ (ਘਰੇਲੂ ਮੈਂਬਰਾਂ ਅਤੇ ਜਨਤਾ) ਵਿੱਚ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਸੰਚਾਰਨ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਉਡੀਕ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਸੰਕਰਮਣ ਨਿਯੰਤਰਣ ਸਲਾਹ ਨੂੰ ਨੋਟ ਕਰੋ।

ਨੋਟ:

"ਮੁਢਲੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੌਜ਼ਟਿਵ" ਦਾ ਮਤਲਬ ਡੂੰਘੇ ਗਲੇ ਦੀ ਲਾਰ (DTS), ਗਲੇ ਅਤੇ ਨੱਕ ਦੇ ਸਾਂਝੇ ਸਵੈਬ (CTNS), ਨਾਸੋਫੈਰਿਨਜੀਅਲ ਸਵੈਬ ਜਾਂ ਪਖਾਨੇ ਦੇ ਨਮੂਨੇ ਆਦਿ ਦੇ ਨਿਊਕਲਿਕ ਐਸਿਡ ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਤੋਂ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਫ ਰੈਪਿਡ ਐਂਟੀਜਨ ਟੈਸਟ (RAT) ਲਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਪੌਜ਼ਟਿਵ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ COVID-19 ਦੀ ਲਾਗ ਲੱਗ ਗਈ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ COVID-19 ਨਿਊਕਲਿਕ ਐਸਿਡ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਸਮਝਦਾਰੀ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਉਡੀਕ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਹੇਠ ਲਿਖੀ ਸਲਾਹ ਅਪਨਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

### 1.1 ਰਿਹਾਇਸ਼ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ

- ਨਿਊਕਲਿਕ ਐਸਿਡ ਟੈਸਟ ਵਿੱਚ ਪੌਜ਼ਟਿਵ/ ਮੁਢਲੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੌਜ਼ਟਿਵ ਟੈਸਟ ਪਾਏ ਗਏ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਂ ਇਕਾਤਵਾਸ ਸਹੂਲਤ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲੇ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਬਿਹਤਰ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਰਹੇ। ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਨੂੰ ਬੰਦ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਜਿੱਥੇ ਤੱਕ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਹੋਰ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨਾਲ ਆਹਮਣੇ-ਸਾਹਮਣੇ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਬਚੋ।
- ਕਿਸੇ ਵੀ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ(ਆਂ) (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਦੇਸਤ, ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਅਤੇ ਇਕੱਠੇ ਨਾ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ) ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕਮਰੇ ਜਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ
- ਜਿੱਥੇ ਤੱਕ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਖਿੜਕੀਆਂ ਨੂੰ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਰੱਖ ਕੇ ਜਗ੍ਹਾ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਵਾਦਾਰ ਰੱਖੋ। ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਏਅਰ ਪਿਊਰੀਫਾਇਰ ਲਗਾਉਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ।

### 1.2 ਨਿੱਜੀ ਸਾਫ਼-ਸਫਾਈ

- ਜਦ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫਿੱਟ ਕੀਤਾ ਸਰਜੀਕਲ ਮਾਸਕ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪਹਿਨੋ।
- ਘਰ ਦੇ ਹੋਰ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨਾਲ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਜਾਂ ਨਿੱਜੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।

- ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਸਫਾਈ ਅਕਸਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਖੰਘਣ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਕਰੋ।

### 1.3 ਵਾਤਾਵਰਣ ਅਤੇ ਟਾਇਲਟ ਦੀ ਸਾਫ਼-ਸਫਾਈ

- 49 ਵਿੱਚੋਂ 1 ਦੇ ਪਤਲੇ ਘੋਲ ਵਾਲੇ ਘਰੇਲੂ ਬਲੀਚ (10 ਮਿ.ਲੀ. ਬਲੀਚ ਜਿਸ ਵਿੱਚ 5.25% ਸੋਡੀਅਮ ਹਾਈਪੋਕਲੋਰਾਈਟ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਨੂੰ 490 ਮਿ.ਲੀ. ਪਾਣੀ ਦੇ ਨਾਲ ਮਿਲਾਕੇ) ਨਾਲ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਘਰੇਲੂ ਵਾਤਾਵਰਣ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਕੀਟਾਣੂ-ਮੁਕਤ ਕਰੋ, 15-30 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਛੱਡ ਦਿਓ ਅਤੇ ਫਿਰ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋ ਲਓ। ਧਾਤੂ ਦੀ ਪਰਤ ਲਈ, 70% ਅਲਕੋਹਲ ਨਾਲ ਕੀਟਾਣੂ-ਮੁਕਤ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਥਾਵਾਂ ਸਾਹ ਦੀ ਗੰਦਗੀ, ਉਲਟੀਆਂ ਜਾਂ ਮਲ-ਮੂਤਰ ਦੁਆਰਾ ਦੂਸ਼ਿਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਫੀ ਸੋਖਣ ਵਾਲੇ ਡਿਸਪੋਜੇਬਲ ਤੌਲੀਏ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਫੇਰ ਸਤਹ ਅਤੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਦੇ ਜਗ੍ਹਾ ਨੂੰ ਕੀਟਾਣੂਨਾਸ਼ਕ ਨਾਲ ਕੀਟਾਣੂ-ਮੁਕਤ ਕਰੋ। ਗੈਰ-ਧਾਤੂ ਦੀ ਸਤਹ ਵਾਸਤੇ, 4 ਵਿੱਚੋਂ 1 ਪਤਲੀ ਕੀਤੀ ਘਰੇਲੂ ਬਲੀਚ (10 ਮਿ.ਲੀ. ਬਲੀਚ ਜਿਸ ਵਿੱਚ 5.25% ਸੋਡੀਅਮ ਹਾਈਪੋਕਲੋਰਾਈਟ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਨੂੰ 40 ਮਿ.ਲੀ. ਪਾਣੀ ਦਾ ਮਿਸ਼ਰਣ ਹੋਵੇ), 10 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਇਵੇਂ ਹੀ ਛੱਡ ਦਿਓ, ਅਤੇ ਫੇਰ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋ ਲਓ। ਧਾਤੂ ਦੀ ਸਤਹ ਵਾਸਤੇ, 70% ਅਲਕੋਹਲ ਨਾਲ ਕੀਟਾਣੂ-ਮੁਕਤ ਕਰੋ।
- ਜਿੱਥੋਂ ਤੱਕ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਇੱਕ ਮਨੋਨੀਤ ਟਾਇਲਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਜੇ ਅਜਿਹਾ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਹਰ ਵਾਰ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੇ ਬਾਅਦ ਟਾਇਲਟ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਅਤੇ ਕੀਟਾਣੂ-ਮੁਕਤ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਪਖਾਨਾ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਟਾਇਲਟ ਨੂੰ 4 ਵਿੱਚ 1 ਦੇ ਪਤਲੇ ਘੋਲ ਵਾਲੇ ਘਰੇਲੂ ਬਲੀਚ ਦੇ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਕੀਟਾਣੂ-ਮੁਕਤ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਵਾਸ਼ ਬੇਸਿਨ ਖੰਘਾਰ ਜਾਂ ਲਾਰ ਨਾਲ ਦੂਸ਼ਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਮੂੰਹ ਧੋਣ ਜਾਂ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਬੁਰਸ਼ ਕਰਨ ਦੇ ਬਾਅਦ ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ 4 ਵਿੱਚੋਂ 1 ਦੇ ਪਤਲੇ ਘੋਲ ਵਾਲੇ ਘਰੇਲੂ ਬਲੀਚ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਕੀਟਾਣੂ-ਮੁਕਤ ਕਰੋ।
- ਫਲੱਸ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਟਾਇਲਟ ਦੇ ਢੱਕਣ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਕਰੋ।
- ਟਾਇਲਟ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ।
- ਹਰ ਮੰਜ਼ਿਲ ਦੇ ਨਿਕਾਸ ਦੇ ਆਊਟਲੈੱਟ ਵਿੱਚ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰ ਲਗਭਗ ਅੱਧਾ ਲਿਟਰ ਪਾਣੀ ਪਾਓ।

### 1.4 ਕੂੜੇ-ਕਰਕਟ ਦੀ ਸੰਭਾਲ

- ਕੂੜਾ-ਕਰਕਟ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲਪੇਟਿਆ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸੁਟਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਇਸਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਸਾਫ਼-ਸਫਾਈ ਕਰੋ।

### 1.5 ਲੱਛਣਾਂ ਤੋਂ ਸੁਚੇਤ ਰਹੋ

- ਸਿਹਤ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰੋ ਅਤੇ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਦੋ ਵਾਰ ਸਰੀਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਮਾਪੋ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਚੇਤਾਵਨੀ ਲੱਛਣ ਹਨ, ਤਾਂ 999 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਦੁਰਘਟਨਾ ਅਤੇ ਸੰਕਟਕਾਲੀਨ (A&E) ਸੁਵਿਧਾ ਵਿਖੇ ਸਿੱਧੇ ਜਾਓ:
  - ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਜਾਂ ਸਾਹ ਦੀ ਕਮੀ

- ਬੇਲਣ ਜਾਂ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ ਦੀ ਕਮੀ
  - ਛਾਤੀ ਜਾਂ ਢਿੱਡ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਜਾਂ ਤਕਲੀਫ
  - ਚੱਕਰ ਆਉਣੇ ਜਾਂ ਘਬਰਾਹਟ
  - ਦੌਰੇ
  - ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਵਿੱਚ ਤੀਬਰ ਦਰਦ
  - ਪਿਸ਼ਾਬ ਨਾ ਆਉਣਾ
  - ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਜਾਂ ਅਸਥਿਰਤਾ
  - ਭਰੂਣ ਦੀ ਹਰਕਤ ਵਿੱਚ ਘਾਟ ਜਾਂ ਬੰਦ (ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਲਈ)
- ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, COVID-19 ਦੇ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕੀਤੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ਲਈ 7 ਮਨੋਨੀਤ ਕਲੀਨਿਕ 16 ਫਰਵਰੀ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ, ਤਾਂ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਨਿਦਾਨ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪੇਜ਼ਟਿਵ ਨਤੀਜਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸੂਚਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲਤਨ ਹਲਕੇ ਲੱਛਣ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਬੁਖਾਰ, ਖੰਘ, ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਖਰਾਸ਼) ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਜਾਂ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਸਹੂਲਤਾਂ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲੇ ਦੀ ਉਡੀਕ ਦੌਰਾਨ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

#### ਮਨੋਨੀਤ ਕਲੀਨਿਕ/A&E ਵਿੱਖੇ ਜਾਣਾ

- ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫਿੱਟ ਸਰਜੀਕਲ ਮਾਸਕ ਪਾਓ।
- ਸਿੱਧੇ ਹਸਪਤਾਲ / ਕਲੀਨਿਕ 'ਤੇ ਜਾਓ, ਜਿੱਥੋਂ ਤੱਕ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਭੀੜ-ਭੜੱਕੇ ਵਾਲੇ ਜਨਤਕ ਟ੍ਰਾਂਸਪੋਰਟ ਸਾਧਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਜਾਂ ਰਸਤੇ ਵਿੱਚ ਜਨਤਕ ਥਾਂ ਤੇ ਰੁਕਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।

ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਹੋਣ 'ਤੇ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਸਹੂਲਤਾਂ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲੇ ਲਈ ਲੰਬਿਤ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਡਾਕਟਰੀ ਸੰਬੰਧੀ ਪੁੱਛਗਿੱਛ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ "ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਸਹੂਲਤ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲੇ ਲਈ ਲੰਬਿਤ (ਪੈਂਡਿੰਗ) ਮਾਮਲਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਹਸਪਤਾਲ ਅਥਾਰਟੀ COVID-19 ਹੋਟਲਾਈਨ" (1836 115) 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਹ ਵੇਖੋ:

<https://www.chp.gov.hk/en/r/1363>



ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਹੈਲਥ ਪ੍ਰੋਟੈਕਸ਼ਨ (ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ) ਅਤੇ ਹਸਪਤਾਲ ਅਥਾਰਟੀ

(16 ਫਰਵਰੀ 2022)

Punjabi\_Version