



香港兒科護理學院  
Hong Kong College of  
Paediatric Nursing



香港兒科醫學會  
The Hong Kong Paediatric  
Society



香港兒童免疫過敏及  
傳染病學會  
The Hong Kong Society for  
Paediatric Immunology,  
Allergy and Infectious  
Diseases



香港兒科護士學會  
Hong Kong Paediatric  
Nurses Association

**ਹਾਂਗਕਾਂਗ ਪੀਡੀਐਟਰਿਕ ਸੋਸਾਇਟੀ, ਦਿ ਹਾਂਗਕਾਂਗ ਸੋਸਾਇਟੀ ਫਾਰ ਪੀਡੀਐਟਰਿਕ ਇਮਿਊਨੋਲੋਜੀ  
ਐਲਰਜੀ ਐਂਡ ਇਨਫੈਕਸ਼ੀਅਸ ਡਿਜੀਜ਼, ਹਾਂਗਕਾਂਗ ਕਾਲਜ ਆਫ ਪੀਡੀਐਟਰਿਕ ਨਰਸਿੰਗ ਅਤੇ  
ਹਾਂਗਕਾਂਗ ਪੀਡੀਐਟਰਿਕ ਨਰਸਿੰਗ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਦੁਆਰਾ ਘਰ ਵਿਖੇ ਕੋਵਿਡ -19 ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ  
ਅਤੇ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸੰਯੁਕਤ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ**

ਕੋਵਿਡ -19 ਦੇ ਪ੍ਰਸਾਰਣ ਦਾ ਰਸਤਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰਫੁੱਲਤ ਹੋਣ ਦੀ ਮਿਆਦ

ਨੇਵਲ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਬੂੰਦਾਂ ਅਤੇ ਸੰਪਰਕ ਦੁਆਰਾ ਫੈਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। SARS-CoV2 ਦੇ ਓਮਿਕਰੋਨ ਵੇਰੀਐਂਟ ਸਟ੍ਰੇਨ ਦਾ ਪ੍ਰਸਾਰਣ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ ਹੈ। ਨਾਵਲ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤੋਂ 2 ਤੋਂ 14 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਲੱਛਣ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਕੋਵਿਡ -19 ਦੇ ਲੱਛਣ

ਨੇਵਲ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੀ ਲਾਗ ਦੇ ਮੁੱਖ ਲੱਛਣ ਹਨ ਬੁਖਾਰ, ਖੰਘ, ਜੁਕਾਮ, ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਖਰਾਸ਼, ਠੰਢ ਅਤੇ ਕੰਬਣੀ, ਅਲਕਤ, ਉਲਟੀਆਂ, ਦਸਤ, ਬੇਚੈਨੀ ਅਤੇ ਸਿਰ ਦਰਦ। ਵਾਇਰਸ ਗੰਭੀਰ ਸਾਹ ਦੀ ਲਾਗ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਦਾ ਹੈ।

ਵਿਗਿਆਨਕ ਸਬੂਤ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਓਮਿਕਰੋਨ ਕੁਝ ਖਾਸ ਭੌਤਿਕ ਵਾਤਾਵਰਣਾਂ ਵਿੱਚ ਹਵਾ ਦੇ ਰਸਤੇ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਸਾਰਿਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਓਮਿਕਰੋਨ ਨਾਲ ਸੰਕਰਮਿਤ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਜੁਕਾਮ, ਛਿੱਕਾਂ, ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਖਰਾਸ਼, ਸਿਰ ਦਰਦ ਅਤੇ ਬੇਚੈਨੀ ਵਧੇਰੇ ਪ੍ਰਚਲਿਤ ਦੱਸੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਵਰਤਮਾਨ ਵਿਗਿਆਨਕ ਸਾਹਿਤ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ, ਇੱਕ ਵਾਰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਨਾਲ ਸੰਕਰਮਿਤ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚ ਬਜ਼ੁਰਗ, ਪੁਰਾਣੀ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਲੋਕ ਅਤੇ ਜਮਾਂਦਰੂ ਜਾਂ ਐਰੁਆਇਰਡ ਈਮਿਊਨੋਡੈਫੀਸ਼ੈਂਸੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਹਨ। ਓਮਿਕਰੋਨ ਨਾਲ ਸੰਕਰਮਿਤ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਵਿੱਚ ਘਾਤਕ ਮਾਮਲੇ ਸਾਹਮਣੇ ਆਏ ਹਨ।

ਘਰ ਵਿੱਚ ਕੋਵਿਡ -19 ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ:

1. **ਲਾਗ ਦੇ ਲੱਛਣ(ਣਾਂ) ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ:**

- ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ / ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਉਸ ਤਾਰੀਖ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਲਾਗ ਦੇ ਲੱਛਣ ਦਿਸਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

## 2. ਨਿਯਮਿਤ ਨਿਰੀਖਣ:

- ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰੋ।
- ਖਾਣ ਪੀਣ ਦੇ ਸੇਵਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਅਤੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਅਤੇ ਪਖਾਨਾ ਜਾਣ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਨੂੰ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰੋ।
- ਕਿਸੇ ਵੀ ਨਵੇਂ ਲੱਛਣਾਂ ਤੋਂ ਸੁਚੇਤ ਰਹੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ: ਖੰਘ, ਜੁਕਾਮ, ਗਲਾ ਖਰਾਬ ਅਤੇ ਉਲਟੀਆਂ।
- ਬੱਚੇ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਵਿਗਾੜ ਦਰਸਾਉਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਲੱਛਣ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ: ਘਬਰਾਹਟ, ਪੀਲਾਪਣ ਜਾਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਪ੍ਰਤੀ ਬੇਹੱਦ ਸੁਚੇਤ ਰਹੋ।

## 3. ਸਰੀਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਮਾਪੋ ਅਤੇ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰੋ

(ਸਰੀਰ ਦਾ ਸਾਧਾਰਨ ਤਾਪਮਾਨ 36.5 - 37.5°C ਹੈ)

- ਕੰਨ ਵਾਲੇ ਥਰਮਾਮੀਟਰ (ਟੈਮਪੈਨਿਕ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਹਰ ਚਾਰ ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ ਬੱਚੇ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰੋ।
- ਤਾਪਮਾਨ ਮਾਪਣ ਲਈ ਮੱਥੇ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਗਲਤ ਹੈ ਅਤੇ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੈ।
- ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ / ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬੁਖਾਰ, ਸਿਰ ਦਰਦ, ਅਤੇ ਗਲਾ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਪਾਉਣ ਲਈ ਪੈਰਾਸੀਟਾਮੋਲ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ।

## 4. ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਸੇਵਨ

- ਵਧੇਰੇ ਤਾਜ਼ੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ ਖਾਕੇ, ਵਧੇਰੇ ਪਾਣੀ ਪੀਕੇ ਅਤੇ ਬਕਾਇਦਾ ਕਸਰਤ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖਕੇ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ। ਉਚਿਤ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਆਰਾਮ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਨੀਂਦ ਲੈਣਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ। ਇਹ ਸਭ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਨਾਲ ਲੜਨ ਲਈ ਸਰੀਰ ਦੀ ਇਮਿਊਨਿਟੀ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

## 5. ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਨਿੱਜੀ ਸਾਫ਼-ਸਫ਼ਾਈ

- ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵੇਲੇ ਸਿਹਤ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਕੇਂਦਰ (ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਹੈਲਥ ਪ੍ਰੋਟੈਕਸ਼ਨ) ਦੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ। ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ / ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹੋਰਨਾਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜਦ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ / ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇੱਕੋ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਅਤੇ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ / ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇੱਕ ਸਰਜੀਕਲ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਹੀ-ਆਕਾਰ ਦਾ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਅੰਤਰ-ਲਾਗ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ। ਮਾਸਕ ਨਾਲ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਨੱਕ ਦੋਵਾਂ

ਨੂੰ ਢੱਕਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੇ ਬਾਅਦ, ਸਰਜੀਕਲ ਮਾਸਕਾਂ ਨੂੰ ਫੇਲਡ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇੱਕ ਢੱਕੇ ਹੋਏ ਕੂੜੇਦਾਨ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸੁੱਟਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਯਾਦ ਨਾਲ ਦੇਨਾਂ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।

- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਿੱਜੀ ਸਾਫ਼-ਸਫ਼ਾਈ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਧੋਣਾ ਸਿਖਾਓ। ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ, ਟਾਇਲਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਜਾਂ ਗੰਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇਨਾਂ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 20 ਸਕਿੰਟਾਂ ਤੱਕ ਧੋਵੋ। ਉਂਗਲਾਂ ਅਤੇ ਗੁੱਟਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ।
- ਜੇ ਆਲਾ-ਦੁਆਲਾ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਧੋਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ ਅਤੇ ਹੱਥ ਪ੍ਰਤੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਗੰਦੇ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ / ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ 70-80% ਅਲਕੋਹਲ-ਆਧਾਰਿਤ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅੱਖਾਂ, ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਲਈ ਇੱਕ ਅਲੱਗ ਟਾਇਲਟ/ਬਾਥਰੂਮ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੋ। ਜੇ ਬੱਚੇ ਵਾਸਤੇ ਕੋਈ ਅਲੱਗ ਟਾਇਲਟ/ਬਾਥਰੂਮ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਵਰਤੋਂ ਵਿੱਚ ਨਾ ਹੋਣ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੇ ਤੌਲੀਏ ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਸਾਫ਼-ਸਫ਼ਾਈ ਦੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਬਾਥਰੂਮ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਸਿਖਾਇਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਫਲੱਸ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਟਾਇਲਟ ਨੂੰ ਢੱਕੇ ਅਤੇ ਟਾਇਲਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਵੇ।
- ਬੱਚੇ ਦੁਆਰਾ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਟਾਇਲਟ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ ਤੇ 1:49 ਘੋਲ ਵਾਲੇ ਘਰੇਲੂ ਬਲੀਚ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖੰਘਣ ਜਾਂ ਛਿੱਕਣ ਵੇਲੇ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਨੱਕ ਨੂੰ ਟਿਸ਼ੂ ਪੇਪਰ ਨਾਲ ਢੱਕਣਾ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਟਿਸ਼ੂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਇੱਕ ਢੱਕੇ ਹੋਏ ਕੂੜੇਦਾਨ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟਣਾ, ਇਸਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਸਨੂੰ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਸਿਖਾਓ।

## 6. ਘਰ ਦੀ ਸਾਫ਼-ਸਫ਼ਾਈ

- ਘਰ ਵਿੱਚ ਚੰਗੀ ਹਵਾਦਾਰੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ। ਖਿੜਕੀਆਂ ਵਧੇਰੇ ਖੋਲ੍ਹੋ ਕਿਉਂਕਿ ਵਧੀਆ ਹਵਾਦਾਰੀ ਹੋਣ ਨਾਲ ਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਹਵਾ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਨਾਲ ਬਾਹਰ ਕੱਢਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ HEPA ਫਿਲਟਰ ਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਫਿਲਟਰ ਕਰਨ ਲਈ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਬੱਚੇ ਦਾ ਛੂਰੀ-ਕਾਂਟਾ(ਕਟਲਰੀ), ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਗਲਾਸ, ਮਾਊਥਵਾਸ਼ ਕੱਪ, ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਬੁਰਸ਼ ਅਤੇ ਤੌਲੀਏ ਆਪਣੇ ਨਿੱਜੀ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਕੋਵਿਡ-19 ਦੀ ਲਾਗ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦੂਜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਜਾਂ ਬਾਲਗਾਂ ਨਾਲ ਨਿੱਜੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ।
- 1:99 ਘੋਲ ਵਾਲੇ ਘਰੇਲੂ ਬਲੀਚ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਘਰ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।

- ਬੱਚੇ ਦੇ ਖਿਡੌਣਿਆਂ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ 1:49 ਘੋਲ ਵਾਲੇ ਘਰੇਲੂ ਬਲੀਚ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਛਿੱਕਣ ਜਾਂ ਖੰਘਣ ਸਮੇਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਰਿਸਾਵ ਨਾਲ ਦੂਸ਼ਿਤ ਵਸਤੂਆਂ ਨੂੰ 1:49 ਘੋਲ ਵਾਲੇ ਘਰੇਲੂ ਬਲੀਚ ਨਾਲ ਕੀਟਾਣੂ-ਮੁਕਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
  - ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ U-ਸੇਪ ਦੀ ਨਾਲੀ (ਡਰੇਨ) ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ ਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਜਾਵੇ।
7. ਜੇਕਰ ਬੱਚੇ ਦਾ ਕੋਵਿਡ-19 ਰੈਪਿਡ ਐਂਟੀਜੇਨ ਟੈਸਟ ਪੋਜ਼ਿਟਿਵ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਿਹਤ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕੇਂਦਰ ਦੇ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਰੋਗ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਲਈ ਹੋਰ ਪੁਸ਼ਟੀਕਰਣ ਟੈਸਟ (ਡੂੰਘੇ ਗਲੇ ਦੀ ਲਾਰ ਦਾ ਟੈਸਟ) ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਬੱਚੇ ਲਈ ਨਮੂਨੇ ਦੀ ਬੋਤਲ ਨੂੰ ਇਕੱਤਰ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਜਾਂਚ ਲਈ ਇਸਨੂੰ ਵਾਪਸ ਕਰਕੇ ਗਲੇ ਦੀ ਡੂੰਘੀ ਲਾਰ ਦੇ ਟੈਸਟ ਦਾ ਬੰਦੋਬਸਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ/ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਸਾਰੇ ਕਦਮਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਵਰਤੀ ਗਈ ਟੈਸਟ ਕਿੱਟ ਨੂੰ ਢੱਕੇ ਕੂੜੇਦਾਨ ਵਿੱਚ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨਿਪਟਾਉਣ ਲਈ ਕੋਵਿਡ-19 ਰੈਪਿਡ ਐਂਟੀਜੇਨ ਟੈਸਟ ਕਿੱਟ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।
8. ਕੋਵਿਡ -19 ਦਾ ਕੁਦਰਤੀ ਕੋਰਸ
- ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ / ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਕੋਵਿਡ -19 ਨਾਲ ਸੰਕਰਮਿਤ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਣਗੇ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸੰਕਰਮਿਤ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਐਂਟੀਵਾਇਰਲ ਦਵਾਈਆਂ ਨਿਰਦਿਸ਼ਟ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਬੁਖਾਰ ਲਗਭਗ 2 ਤੋਂ 3 ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਰਹੇਗਾ ਅਤੇ ਹੋਰ ਲੱਛਣ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇੱਕ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਅੰਦਰ-ਅੰਦਰ ਘੱਟ ਜਾਣਗੇ।
  - ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਦਾਖ਼ਲੇ ਜਾਂ ਭਾਈਚਾਰਕ ਇਕਾਤਵਾਸ ਸੁਵਿਧਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਤਬਾਦਲੇ ਲਈ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਲਈ ਸਬੰਧਿਤ ਧਿਰਾਂ ਦੀ ਧੀਰਜ ਨਾਲ ਉਡੀਕ ਕਰੋ।
9. ਉਹ ਕਿਹੜੇ ਚੇਤਾਵਨੀ ਚਿੰਨ੍ਹ ਹਨ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਤੁਰੰਤ ਡਾਕਟਰੀ ਧਿਆਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?
- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ, ਨੀਲੇ ਬੁੱਲ੍ਹ, ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ, ਦਿਲ ਦੀ ਤੇਜ਼ ਧੜਕਣ, ਚੇਤਨਾ ਵਿੱਚ ਅਚਾਨਕ ਤਬਦੀਲੀ ਜਾਂ ਘਬਰਾਹਟ, ਲਗਾਤਾਰ ਤੇਜ਼ ਬੁਖਾਰ, ਝਟਕਾ, ਜਾਂ ਭੁੱਖ ਘੱਟ ਹੋਣ 'ਤੇ ਤੁਰੰਤ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ।

14 ਫਰਵਰੀ 2022