# ਘਰ ਬੈਠੇ ਹੀ ਸਾਹ ਲੈਣ ਸੰਬੰਧੀ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਬੰਧਤਿ |ਕਰਨ ਦੇ 10 ਤਰੀਕੇ

NC

PUNJABI

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੁਖਾਰ, ਖਾਂਸੀ, ਜਾਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਮਹਸਿੂਸ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਬੈਠੇ ਹੀ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦੇਣ। ਇਹਨਾਂ ਸੁਝਾਵਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ:

1. ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰਹੋ ਜਦੋ ਤੱਕ:
   - ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਲੱਛਣ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਤੋ ਲੈ ਕੇ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 10 ਦਿਨ ਨਹੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਅਤੇ
   - ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੁਖਾਰ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਲਿੱਤੇ ਬਿਨਾਂ 3 ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਕੋਈ ਬੁਖਾਰ ਨਾ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ
   - ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਨਹੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ।

2. ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਨਗਿਰਾਨੀ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਵਗਿੜਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਕਾਲ ਕਰੋ।

3. ਅਰਾਮ ਕਰੋ ਅਤੇ ਖੂਬ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਓ।

4. ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਜਾਣ ਤੋ ਪਹਲਿਾਂ, ਉਸ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਡਿ-19 ਹੈ ਜਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

5. ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਲਈ, 911 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਡਿ-19 ਹੈ ਜਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

6. ਜਦੋ ਤੁਸੀ ਖੰਘਦੇ ਜਾਂ ਛਕਿ ਮਾਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਟਸ਼ੂ ਦੇ ਨਾਲਆਪਣਾ ਮੂੰਹ ਢਕੋ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਵਰਤ ਕੇ ਸੁੱਟ ਦਓਿ।

7. ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇ ਬਾਅਦ ਹੀ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 20 ਸਕਟਿਾਂ ਲਈ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ।

8. ਜਨ੍ਹਿਾਂ ਹੋ ਸਕੇ, ਦੂਸਰੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖੋ, ਇੱਕ ਵੱਖਰੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਰਹੋ ਅਤੇ ਵੱਖਰਾ ਬਾਥਰੂਮ ਵਰਤੋ। ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹੋਣ ਵੇਲੇ ਮਾਸਕ ਪਹਨਿੋ।

9. ਕਸਿ ਵੀ ਘਰੇਲੂ ਵਸਤੂਆਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਤੋ ਬਚੋ, ਭੋਜਨ ਵੀ ਸਾਂਝਾ ਨਾ ਕਰੋ।

10. ਜਨ੍ਹਿਾਂ ਜਗ੍ਹਾਵਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਹੱਥ ਲਗਾਉਦੇ ਹੋ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਾਫ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਸਹਿਤ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ NC ਵਭਿਾਗ – www.ncdhhs.gov/covid19

ਹੋਰ ਸੰਸਾਧਨ ਲੱਭਣ ਲਈ 211 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ nc211.org 'ਤੇ ਜਾਓ।

"ਘਰ ਵਿੱਚ ਸਾਹ ਲੈਣ ਸੰਬੰਧੀ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਬੰਧਤਿ ਕਰਨ ਦੇ 10 ਤਰੀਕੇ" ਸਰਿਲੇਖ ਵਾਲੇ CDC ਦੇ ਪਰਚੇ ਦੇ ਅਨੁਰੂਪ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ।