



# ਕੋਵਿਡ-19

ਬੁੱਕ ਆੱਫ਼ ਫ਼ਾਈਵ

ANM, ASHA, AWW ਲਈ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ  
ਅਤੇ ਰੋਕਥਾਮ ਬਾਰੇ ਕਾਰਵਾਈਆਂ



1. ਮੇਰੀ ਭੂਮਿਕਾ ਕੀ ਹੈ : ANM, ASHA, AWW	2
2. ਮੈਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਬਾਰੇ ਕੀ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ	3
3. ਕਿਹਨਾਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ	4
4. ਸ਼ੱਕੀ ਵਿਅਕਤੀ ਕੌਣ ਹੈ	5
5. ਸੰਪਰਕ ਕੌਣ ਹੈ ਕੇਸ	6
6. ਸਮੂਹਕ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ	7
7. ਸਮੂਹਕ ਨਿਗਰਾਨੀ ਦੌਰਾਨ ਕਿਵੇਂ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨੀ ਹੈ	8
8. ਸਹਿਯੋਗੀ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੀ ਕਿਵੇਂ ਸਿਰਜਣਾ ਕਰਨੀ ਹੈ	9
9. ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨੀ ਹੈ	10
10. ਘਰ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੰਬੰਧੀ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਕੀ ਹਨ	11
11. ਘਰ ਵਿੱਚ ਏਕਾਂਤਵਾਸ ਦੀ ਕਿਵੇਂ ਹਮਾਇਤ ਕਰਨੀ ਹੈ	12
12. ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਲਈ ਘਰ ਵਿੱਚ ਏਕਾਂਤਵਾਸ ਦੀ ਕਿਵੇਂ ਹਮਾਇਤ ਕਰਨੀ ਹੈ	13
13. ਮੈਂ ਕਲੰਕ ਵੱਲ ਕਿਵੇਂ ਨਜ਼ਿੱਠ ਸਕਦੀ ਹਾਂ	14
14. ਮਾਸਕ ਕਿਵੇਂ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨਾ ਹੈ	15
15. ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਦੌਰਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਰੱਖਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ	16
16. ਘਰ ਪਹੁੰਚਣ 'ਤੇ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਲੈਣ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ	17
ਭਰਮ ਅਤੇ ਤੱਥ	18
ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਵੱਲ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦੀ ਕਿਉਂ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?	19



# ਕੋਵਿਡ-19

## 1 ਮੇਰੀ ਭੂਮਿਕਾ ਕੀ ਹੈ: ANM, ASHA, AWW

### ਸਿਹਤ- ANM DSO/MO ਦੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਤਹਿਤ

- ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੁਹਈਆ ਕਰਨਾ
- ਏ) ਸੋਸ਼ਲ ਡਿਸਟੈਂਸਿੰਗ (ਸਮਾਜਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੂਰੀ ਰੱਖਣਾ) ਸਮੇਤ ਇਹਤਿਆਤੀ ਅਤੇ ਰੋਕਥਾਮ ਦੀਆਂ ਕਾਰਵਾਈਆਂ
- ਬੀ) ਭਰਮਾਂ ਅਤੇ ਗ਼ਲਤਫ਼ਹਿਮੀਆਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ
- ਡੀਐਸਓ ਨੂੰ ਹਮਾਇਤ ਦਿਓ
- ਏ) ਐਸਓਪੀਜ਼ ਅਨੁਸਾਰ ਸੰਪਰਕ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾਉਣਾ
- ਬੀ) ਸ਼ਹਿਰੀ/ਦਿਹਾਤੀ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿੱਚ

- ਐਚਆਰਜੀ ਅਤੇ ਸੰਭਾਵੀ ਕੇਸਾਂ ਲਈ ਘਰ ਵਿੱਚ ਏਕਾਂਤਵਾਸ, ਘਰ ਵਿੱਚ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਸਹਾਇਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਾਗੂ ਕਰਨਾ ਅਤੇ
- ਸੀ) ਮਨੋਸਮਾਜਕ ਸੰਭਾਲ ਅਤੇ ਕਲੰਕ ਅਤੇ ਭੇਦਭਾਵ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ
- ਰਿਪੋਰਟਿੰਗ ਅਤੇ ਪ੍ਰਤੀਪੁਸ਼ਟੀ
- ਟੀਮ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਇਹਤਿਆਤ
- ਸਹਾਇਕ ਨਿਗਰਾਨੀ (ਸੁਪਰਵਿਜ਼ਨ)

### ਸਿਹਤ - ਆਸ਼ਾ ਫੈਸਿਲਿਟੇਟਰ ਅਤੇ ਸੀਡੀਪੀਓ ਦੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਤਹਿਤ ASHA, CHV (ਸ਼ਹਿਰੀ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿੱਚ) ਅਤੇ ICDS - AWW

- ਅੰਤਰ-ਨਿਜੀ ਸੰਚਾਰ ਰਾਹੀਂ ਸਮੂਹਕ ਜਾਗਰੂਕਤਾ
- ਏ) ਸੋਸ਼ਲ ਡਿਸਟੈਂਸਿੰਗ (ਸਮਾਜਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੂਰੀ ਰੱਖਣਾ) ਸਮੇਤ ਇਹਤਿਆਤੀ ਅਤੇ ਰੋਕਥਾਮ ਬਾਰੇ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਤੇਜ਼ ਕਰਨਾ
- ਬੀ) ਭਰਮਾਂ ਅਤੇ ਗ਼ਲਤਫ਼ਹਿਮੀਆਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ ;
- ਘਰ ਤੋਂ ਘਰ ਅੰਦਰ ਨਿਗਰਾਨੀ ਵਿੱਚ ਏਐਨਐਮ/ਸੁਪਰਵਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਾ ਇਹਨਾਂ ਸਮੇਤ

- ਏ) ਐਚ ਆਰ ਡੀ ਅਤੇ ਸੰਭਾਵੀ ਕੇਸਾਂ ਦੀ ਸ਼ਨਾਖਤ
- ਬੀ) ਸ਼ਹਿਰੀ ਅਤੇ ਦਿਹਾਤੀ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮੈਡੀਕਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੇਜ਼ ਕਰਨ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਅਤੇ
- ਸੀ) ਮਨੋਸਮਾਜਕ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਕਲੰਕ ਅਤੇ ਭੇਦਭਾਵ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ
- ਰਿਪੋਰਟਿੰਗ ਅਤੇ ਪ੍ਰਤੀਪੁਸ਼ਟੀ
- ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ
- ਕੋਵਿਡ -19 ਆਈਈਸੀ ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ





## 2 ਮੈਨੂੰ ਕੋਵਿਡ -19 ਬਾਰੇ ਕੀ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

# 1

ਇਹ ਕੋਰੋਨਾ ਵਾਇਰਸ 2019 ਨਾਂਅ ਦਾ ਰੋਗ ਹੈ ਜੋ SARS-CoV-2 ਨਾਂਅ ਦੇ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ

# 2

ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ ਬੁਖਾਰ, ਖਾਂਸੀ ਅਤੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਤਕਲੀਫ਼

# 3

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੁਖਾਰ, ਖਾਂਸੀ ਜਾਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਤਕਲੀਫ਼ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ

ਅਤੇ

# 4

ਤੁਸੀਂ ਲੈਬਾਰਟਰੀ ਵਿੱਚ ਪੁਸ਼ਟੀ ਹੋਏ ਪੌਜ਼ੀਟਿਵ ਕੇਸ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਹੋ

# 5

ਤੁਹਾਨੂੰ ਫੌਰਨ ਰਾਜ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਨੰਬਰ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਕਲਿਆਣ ਮੰਤਰਾਲੇ, ਭਾਰਤ ਸਰਕਾਰ ਦੇ 24x7 ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਜਾਂ 011-2397 8046, 1075 'ਤੇ ਆਪਣੇ ASHA/ANM ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।



## 3 ਕਿਹਨਾਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੰਬੰਧੀ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

# 1

ਵਾਰ ਵਾਰ ਹੱਥ ਧੋਣਾ

ਏ) ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ 40 ਸੈਕਿੰਡ ਤਕ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ ਜਾਂ 70 ਅਲਕੋਹਲ ਅਧਾਰਤ ਹੈਂਡ ਰਬ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।

# 2

ਸੋਸ਼ਲ ਡਿਸਟੈਂਸਿੰਗ (ਸਮਾਜਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੂਰੀ) ਬਣਾਈ ਰੱਖਣਾ

ਏ) ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਦਰਮਿਆਨ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 1 ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਰੀ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖੋ  
ਬੀ) ਭੀੜ ਭਰੇ ਸਥਾਨਾਂ 'ਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਗੁਰੇਜ਼ ਕਰੋ  
ਸੀ) ਸਮਾਰੋਹ, ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ ਸਭਾਵਾਂ, ਪਾਰਟੀਆਂ ਆਯੋਜਿਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਤੋਂ ਗੁਰੇਜ਼ ਕਰੋ

# 3

ਅੱਖਾਂ, ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਗੁਰੇਜ਼ ਕਰੋ

ਏ) ਕਿਉਂਕਿ ਦੂਸ਼ਿਤ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਵਾਇਰਸ ਅੱਖਾਂ, ਨੱਥ ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

# 4

ਸਾਹ ਸੰਬੰਧੀ ਸਫਾਈ ਦੀਆਂ ਚੰਗੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਅਪਨਾਓ

ਏ) ਖਾਂਸੀ ਕਰਦੇ ਜਾਂ ਛਿੱਕ ਮਾਰਦੇ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਨੱਕ ਨੂੰ ਰੁਮਾਲ ਜਾਂ ਟੀਸ਼ੂ ਨਾਲ ਢੱਕੋ।  
ਬੀ) ਵਰਤੇ ਗਏ ਟੀਸ਼ੂ ਨੂੰ ਫੌਰਨ ਢੱਕਣ ਵਾਲੇ ਕਚਰੇ ਦੇ ਡੱਬੇ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟੋ।  
ਸੀ) ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ 40 ਸੈਕਿੰਡ ਤਕ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ ਜਾਂ 70 ਅਲਕੋਹਲ ਅਧਾਰਤ ਹੈਂਡ ਸੈਨੇਟਾਇਜ਼ਰ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।

# 5

ਜਾਣਕਾਰੀ ਰੱਖੋ, ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਏ ਐਨ ਐਮ/ਆਸ਼ਾ/ਏਡਬਲਿਯੂਡਬਲਿਯੂ ਦੀ ਸਲਾਹ ਮੰਨੋ

ਏ) ਕੋਵਿਡ-19 ਬਾਰੇ ਤਾਜ਼ਾ ਘਟਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਰੱਖੋ  
ਬੀ) ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਸੁਆਲਾਂ ਲਈ ASHA/ANM/AWW ਜਾਂ ਪੀਐਚਸੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ





# ਕੋਵਿਡ-19

## 4 ਸ਼ੱਕੀ ਵਿਅਕਤੀ ਕੌਣ ਹੈ

# 1

ਸਾਹ ਸੰਬੰਧੀ ਗੰਭੀਰ ਬੀਮਾਰੀ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ (ਬੁਖਾਰ ਅਤੇ ਸਾਹ ਸੰਬੰਧੀ ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਇੱਕ ਸੰਕੇਤ/ਲੱਛਣ (ਉਦਾਹਰਣ, ਖਾਂਸੀ, ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਤਕਲੀਫ਼)

ਅਤੇ



# 2

ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇ 14 ਦਿਨਾਂ ਦੌਰਾਨ ਕੋਵਿਡ-19 ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਸਥਾਨਕ ਪਸਾਰ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੇਸ਼/ਇਲਾਕੇ ਜਾਂ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨ ਜਾਂ ਰਹਿਣ ਦੀ ਹਿਸਟਰੀ।

ਜਾਂ

# 3

ਸਾਹ ਸੰਬੰਧੀ ਗੰਭੀਰ ਬੀਮਾਰੀ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਜੋ ਕਿ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇ 14 ਦਿਨਾਂ ਦੌਰਾਨ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਪੁਸ਼ਟੀ ਹੋਏ ਕੇਸ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਇਆ ਹੈ।

ਜਾਂ

# 4

ਸਾਹ ਸੰਬੰਧੀ ਗੰਭੀਰ ਤੀਬਰ ਸੰਕ੍ਰਮਣ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ (ਬੁਖਾਰ, ਅਤੇ ਸਾਹ ਸੰਬੰਧੀ ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਇੱਕ ਸੰਕੇਤ/ਲੱਛਣ (ਉਦਾਹਰਣ, ਖਾਂਸੀ, ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਤਕਲੀਫ਼) ਅਤੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਅਤੇ ਰੋਗ ਦੀ ਕੋਈ ਹੋਰ ਪਛਾਣ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਕਲੀਨਿਕਲ ਪੇਸ਼ਕਾਰੀ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਜਾਂ

# 5

ਅਜਿਹਾ ਕੇਸ ਜਿਸ ਵਾਸਤੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਲਈ ਟੈਸਟਿੰਗ ਬੇਨਤੀਜਾ ਰਹੀ ਹੈ।



## 5 ਸੰਪਰਕ ਕੇਸ ਕੌਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ

# 1

ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਮਰੀਜ਼ ਨਾਲ ਬਿਨਾ ਢੁਕਵੀਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਇੱਕੋ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲਾ

# 2

ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਮਰੀਜ਼ ਨਾਲ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲਾ (ਕੰਮ ਦੇ ਸਥਾਨ, ਕਲਾਸਰੂਮ, ਘਰ ਅਤੇ ਇਕੱਠਾਂ ਸਮੇਤ)

# 3

ਲੱਛਣਾਂ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਜੋ ਕਿ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਕੋਵਿਡ-19 ਲਈ ਪੱਚੀਟਿਵ ਪਾਇਆ ਗਿਆ ਨਜ਼ਦੀਕ ਬੈਠ ਕੇ (1 ਮੀਟਰ ਤੋਂ ਘੱਟ ਦੂਰੀ) ਇਕੱਠੇ ਸਫ਼ਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ।

# 4

ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧੀ ਦੇਖਭਾਲ ਮੁਹਈਆ ਕਰਨ ਵਾਲਾ।

# 5

ਵਿਚਾਰ ਅਧੀਨ ਕੇਸ ਵਿੱਚ ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ 14 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਸਮੇਂ ਅੰਦਰ ਸੰਕ੍ਰਮਣ ਦੇ ਫੈਲਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ।



## 1

ਸੰਪਰਕ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ : ਸਮੂਹਕ ਨਿਗਰਾਨੀ ਸਿਰਫ ਅਮਲੇ ਵਲੋਂ ਸੰਪਰਕ (ਕਾਂ) ਦੀ ਸਥਾਨਕ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਦਾ ਦੌਰਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਖਾਸ ਹਾਲਾਤ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਫਾਂਲੋ ਅਪ ਲਈ ਟੈਲਿਫੋਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

## 2

ਪਰਿਚੈ ਕਰਾਉਣ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ : ਆਪਣਾ ਪਰਿਚੈ ਕਰਾਓ, ਸੰਪਰਕ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ, ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਫਾਰਮੈਟ ਵਿੱਚ ਡੇਟਾ ਇਕੱਤਰ ਕਰੋ।

## 3

ਫਾਰਮੈਟ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ : ਸਮੂਹਕ ਨਿਗਰਾਨੀ ਵਿੱਚ ਵਿਆਪਕ ਸੋਸ਼ਲ ਨੈਟਵਰਕ ਅਤੇ ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਲੱਛਣ ਨਜ਼ਰ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 28 ਦਿਨਾਂ ਦੌਰਾਨ ਕੇਸਾਂ ਦੇ ਸਫ਼ਰ ਦੀ ਹਿਸਟਰੀ ਦੀ ਸ਼ਨਾਖਤ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੀ ਜਾਏਗੀ।

## 4

ਨਿਗਰਾਨੀ : ਕੇਸ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਅਨੁਸਾਰ ਕੋਵਿਡ -19 ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਸਬੂਤ ਲਈ ਕੇਸ ਮਰੀਜ਼ ਦੇ ਅੰਤਮ ਪ੍ਰਭਾਵ ਮਗਰੋਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 28 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਪੁਸ਼ਟੀ ਹੋਏ ਕੇਸਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾਓ ਅਤੇ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰੋ।

## 5

ਫਾਂਲੋ ਅਪ : ਸੰਪਰਕਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਇਹਨਾਂ ਤੋਂ:

- ੲ) ਇੱਕ ਮਰੀਜ਼, ਉਸਦੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ, ਮਰੀਜ਼ ਦੇ ਕੰਮ ਦੇ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਦੇ ਸਾਥੀਆਂ ਤੋਂ, ਜਾਂ
- ਬੀ) ਮਰੀਜ਼ ਦੀਆਂ ਹਾਲੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਅਤੇ ਯਾਤਰਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਦੂਜੇ ਲੋਕ।





## 7 ਸਮੂਹਕ ਨਿਗਰਾਨੀ ਦੌਰਾਨ ਕਿਵੇਂ ਸੰਚਾਰ ਕਰਨਾ ਹੈ

1

ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਨਿਮਰ ਰਹੋ। ਕੋਈ ਵੀ ਕੋਵਿਡ-19 ਨਾਲ ਸੰਕ੍ਰਮਿਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਭੇਦਭਾਵ ਨਾ ਕਰੋ, ਗੁੱਸਾ ਨਾ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਰੁੱਖੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ। ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਉਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਅਤੇ ਇਹ ਵੀ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਿਹੜੇ ਜਵਾਬ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਕੀ ਕਰੋਗੇ। ਦੱਸੋ ਕਿ ਇਹ ਹਮਾਇਤ ਹੈ ਜੋ ਸਰਕਾਰ ਸਾਰੇ ਨਾਗਰਿਕਾਂ ਨੂੰ ਦੇ ਰਹੀ ਹੈ।



2

1 ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਰੀ ਰੱਖੋ : ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਸਪਰਸ਼ ਕਰਨ ਜਾਂ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸਰੀਰਕ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਗੁਰੇਜ਼ ਕਰੋ। ਇਹ ਇੰਫੈਕਸ਼ਨ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਸਹੀ ਹੈ। ਜੇ ਸਥਾਨ ਅਤੇ ਸਥਿਤੀ ਆਗਿਆ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨਾਲ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਵਿੱਚ ਬੈਠੋ ਅਤੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ।

3

ਇੰਟਰਵਿਊ : ਸੁਆਲ ਪੁੱਛੋ ਅਤੇ ਬੇਹੱਦ ਖਾਸ ਜਵਾਬ ਪਾਓ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਲਿੱਖ ਰਹੇ ਹੋਵੋ, ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਲਿਖਾਈ ਸਾਫ਼ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਪੂਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ (ਪਤੇ, ਨਾਂਅ, ਸੰਪਰਕ ਨੰਬਰ) ਪੜ੍ਹਨਯੋਗ ਲਿਖਾਈ ਵਿੱਚ ਲਿਖੇ ਗਏ ਹੋਣ।

ਪਤਾ:  
ਨਾਂਅ:  
ਸੰਪਰਕ ਨੰਬਰ:



ਪ੍ਰਤੀਪੁਸ਼ਟੀ : ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਲੈ ਕੇ ਇਹ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸੁਨੇਹਿਆਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਮਝ ਗਏ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਵੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਹੈ ਜਾਂ ਸਾਂਝੀ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਦੁਹਰਾਉਣ ਲਈ ਕਰੋ।

4

5

ਸਪਸ਼ਟੀਕਰਣ : ਜੇ ਕੋਈ ਸੁਆਲ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਹਨ, ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਮਿਯੂਨਿਟੀ ਮੈਂਬਰ ਨਾਲ ਸਾਂਝੇ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਜਵਾਬ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਦੱਸਣ ਤੋਂ ਨਾ ਝਿਜਕੋ। ਕੋਵਿਡ-19 ਬਾਰੇ ਹਾਲਾਂ ਵੀ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਜਾਣਨਾ ਬਾਕੀ ਹੈ।

ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਇਹ ਬਾਰੇ ਸਪਸ਼ਟੀਕਰਣ ਨਹੀਂ ਹੈ।



ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਫੀਲਡ ਵਿੱਚ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤਿਆਰ ਰਹੋ

- ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਸੈਨੇਟਾਇਜ਼ਰ/ਸਾਬਣ ਲਿਜਾਓ
- ਆਪਣੇ ਫਾਰਮੈਟ ਨਾਲ ਲਿਜਾਓ
- ਲਿਖਣ ਲਈ ਆਪਣਾ ਸਮਾਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੈਨ, ਰਾਈਟਿੰਗ ਪੈਡ ਨਾਲ ਲਿਜਾਓ।
- ਆਪਣੇ ਮਾਸਕ ਲਿਜਾਓ ਅਤੇ ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਵਾਧੂ ਮਾਸਕ ਲਿਜਾਓ।

## 8 ਸਹਾਇਕ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੀ ਸਿਰਜਣਾ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ

1

ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ  
 ਏ) ਸਥਾਨਕ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਵਿਅਕਤੀਆਂ (ਗ੍ਰਾਮ ਪ੍ਰਧਾਨ, ਧਾਰਮਿਕ ਨੇਤਾਵਾਂ, ਅਧਿਆਪਕਾਂ, ਕੋਈ ਹੋਰ) ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ  
 ਬੀ) ਹਾਲਤ ਅਤੇ ਪਾਲਣਾ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰੋਟੋਕੋਲਸ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰ ਚਰਚਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਮੁਹਿੰਮ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਹਮਾਇਤ ਮੰਗੋ।

2

ਉੱਚ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਸਮੂਹਾਂ ਲਈ ਸਮੂਹਕ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ  
 ਏ) ਸੰਪਰਕਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਬਾਰੇ ਪ੍ਰੋਟੋਕੋਲਸ ਅਨੁਸਾਰ ਪਿੰਡ ਵਿੱਚ ਉੱਚ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਸਮੂਹਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ।  
 ਬੀ) ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੋ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਮਿਲੇ ਹਨ ਜਾਂ ਗੱਲਬਾਤ ਕੀਤੀ ਹੈ ; ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਇਹਤਿਆਜ਼ੀ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉੱਚ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਬੇਨਤੀ ਕਰੋ।  
 ਸੀ) ਜਿਹਨਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮਾਪੇ ਏਕਾਂਤਵਾਸ ਵਿੱਚ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਮੁੱਦਿਆਂ ਲਈ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ।

3

ਹਮਾਇਤ ਲਈ ਸਮੂਹਕ ਨੈਟਵਰਕ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰੋ  
 ਏ) ਪਿੰਡ ਨੂੰ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਲਈ ਛੋਟੇ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡੋ, ਗਰੁੱਪ ਦੇ ਸੰਚਾਲਕਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵੇਰਵੇ ਰੱਖੋ।  
 ਬੀ) ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਏਐਨਐਮ, ਆਸ਼ਾ, ਐਬੂਲੈਂਸ ਅਤੇ ਹੋਰ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਬਾਰੇ ਵੇਰਵੇ ਸਾਂਝੇ ਕਰੋ  
 ਸੀ) ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਦਮੇ ਅਤੇ ਹਿੰਸਾ ਦੇ ਮੁੱਦਿਆਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਬਾਲ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਮੇਟੀਆਂ ਦੇ ਤਾਲਮੇਲ ਵਾਲੇ ਵੇਰਵੇ ਸਾਂਝੇ ਕਰੋ।

4

ਘਰਾਂ ਦੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸੰਪਰਕ ਸੂਚੀ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋ  
 ਏ) ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਹਰੇਕ ਘਰ ਕੋਲ ਸਰਕਾਰੀ ਹੈਲਪਲਾਈਨ, ਏਐਨਐਮ, ਆਸ਼ਾ ਜਾਂ ਏਡਬਲਿਊਡਬਲਿਊ ਦੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸੰਪਰਕਾਂ ਦੀ ਤਾਜ਼ਾ ਸੂਚੀ ਹੈ।

5

ਕਲੰਕ ਅਤੇ ਭੇਦਭਾਵ ਖਿਲਾਫ ਆਪਣੀ ਆਵਾਜ਼ ਉਠਾਓ  
 ਏ) ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਕਲੰਕ ਅਤੇ ਭੇਦਭਾਵ ਦੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦੀ ਸ਼ਨਾਖਤ ਕਰੋ  
 ਬੀ) ਜ਼ਰੂਰਤ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ।



## 9 ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨੀ ਹੈ

# 1

ਨਮਸਕਾਰ ਕਰਨ ਦੇ ਸਥਾਨਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਫਤਹਿ ਬੁਲਾਓ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਦੋਰੇ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਦੱਸੋ। ਆਦਰਪੂਰਣ, ਨਿਮਰ ਅਤੇ ਹਮਦਰਦੀ ਵਾਲਾ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰੋ। ਭੇਦਭਾਵ ਨਾ ਕਰੋ ਜਾਂ ਬਦਤਮੀਜ਼ੀ ਨਾ ਕਰੋ।

# 2

ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕ ਰਹੋ ਕਿ ਸ਼ੱਕੀ ਅਤੇ ਪੱਕੇ ਕੇਸ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਾਲੇ ਤਣਾਓ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਡਰੇ ਹੋਏ, ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸਲਈ, ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸੁਆਲ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਸੁਣੋ।

# 3

ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਸਹੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ : ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਨਾਂਅ, ਜਨਮ ਤਾਰੀਖ, ਯਾਤਰਾ ਦੀ ਹਿਸਟਰੀ, ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਅਤੇ ਨਿਗਰਾਨੀ ਬਾਰੇ ਫਾਰਮੈਟ ਅਨੁਸਾਰ ਰਿਕਾਰਡ ਅਤੇ ਸੰਚਾਰਿਤ ਕਰੋ। ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਸਾਫ਼ ਲਿਖੋ।



# 4

ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸ਼ਾਇਦ ਹਰ ਸੁਆਲ ਦਾ ਜਵਾਬ ਨਾ ਹੋਏ : ਕੋਵਿਡ ਬਾਰੇ ਹਾਲਾਂ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਜਾਣਨਾ ਬਾਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਮੰਨਣ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਗਲਤ ਨਹੀਂ ਹੈ।

# 5

ਜੇ ਉਪਲਬਧ ਹਨ, ਤਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨਾਲ ਜਾਣਕਾਰੀ ਬਾਰੇ ਪਰਚੇ ਜਾਂ ਹੈਂਡਆ-ਉਟਸ ਸਾਂਝੇ ਕਰੋ। ਬਿਹਤਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਮਝਾਉਣ ਲਈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਸਹੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਪਰਿਚਿਆਂ ਆਦਿ ਵਰਗੇ ਆਈਈਸੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸੁਆਲਾਂ 'ਤੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ।



# ਕੋਵਿਡ-19

## 10 ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਕੀ ਹਨ

# 1

ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹੋ

- ਏ) ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਦੂਜੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕੀਤੇ ਗਏ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਰਹੋ। ਘੱਟੋ ਘੱਟ 1 ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਰੀ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖੋ। ਸਾਰੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਸੀਮਿਤ ਕਰੋ ਤਾਂ ਕਿ ਘਰ ਵਿੱਚ ਦੂਜੇ ਲੋਕ ਇੰਫੈਕਸ਼ਨ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ।
- ਬੀ) ਜੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ ਤਾਂ ਵੱਖਰਾ ਬਾਥਰੂਮ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ।

# 2

ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸੂਚਿਤ ਕਰੋ

- ਏ) ਜੇ ਖਾਂਸੀ ਜਾਂ ਬੁਖਾਰ ਜਾਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਤਕਲੀਫ਼ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਮਾਸਕ ਪਹਿਣੋ ਅਤੇ ਫੌਰਨ ਆਪਣੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸਿਹਤ ਕੇਂਦਰ ਜਾਂ ਆਸ਼ਾ ਜਾਂ ਏਐਨਐਮ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

# 3

ਮਾਸਕ ਪਹਿਣੋ

- ਏ) ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਦਰਮਿਆਨ ਹੋਵੋ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਮੁਹਈਆਕਾਰ ਦੇ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ
- ਬੀ) ਜੇ ਕੋਈ ਬੀਮਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਇਸਨੂੰ ਪਹਿਣਨ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰਥ ਹੈ, ਤਾਂ ਦੂਜੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਬੀਮਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮਾਸਕ ਪਹਿਣਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

# 4

ਜਨਤਕ ਸਥਾਨਾਂ 'ਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਗੁਰੇਜ਼ ਕਰੋ

- ਏ) ਕੰਮ 'ਤੇ, ਸਕੂਲ, ਜਾਂ ਜਨਤਕ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਨਾ ਜਾਓ
- ਬੀ) ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੰਕ੍ਰਮਿਤ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਸੰਕ੍ਰਮਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

# 5

ਘਰ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਮਹਿਮਾਨਾਂ ਜਾਂ ਸਹਾਇਕ ਅਮਲੇ ਨੂੰ ਨਾ ਮਿਲੋ

- ਏ) ਤੁਸੀਂ ਅਣਜਾਣੇ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸੰਕ੍ਰਮਣ ਫੈਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਬੀ) ਨੌਕਰਾਣੀਆਂ, ਡ੍ਰਾਈਵਰਾਂ ਆਦਿ ਵਰਗੇ ਸਹਾਇਕ ਅਮਲੇ ਨੂੰ ਦੂਰ ਰਹਿਣ ਲਈ ਕਰੋ।



**1 ਸਹਾਇਤਾ :** ਨਿਯੁਕਤ ਕੀਤੇ ਗਏ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਬੀਮਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਦਵਾਈ (ਆਂ) ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਬਾਰੇ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਕੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨੀ ਹੋਵੇਗੀ।

**2 ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ :** ਬੁਖਾਰ ਅਤੇ ਸਾਹ ਦੀ ਨਿਯਮਿਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਤਕਲੀਫ਼ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੁਖਾਰ ਹੋਣ ਦੀ ਸੂਰਤ ਵਿੱਚ ਫੌਰਨ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰੋ।

### ਸੁਰੱਖਿਆਤਮਕ ਸਾਫ਼ ਸਫ਼ਾਈ

- 3**
- ਡਿਸੀਜ਼, ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਗਲਾਸਾਂ, ਕੱਪ, ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਭਾਂਡਿਆਂ, ਤੇਲੀਏ ਅਤੇ ਬਿਸਤਰਿਆਂ ਵਰਗੀਆਂ ਘਰੇਲੂ ਵਸਤਾਂ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਗੁਰੇਜ਼ ਕਰੋ। ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤੇ ਗਏ ਟੀਸ਼ੂ ਢੱਕਣ ਵਾਲੇ ਕਚਰੇ ਦੇ ਡੱਬੇ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟ ਦਿਓ।
  - ਲਿਨੇਨ ਨੂੰ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਕੀਟਾਣੂ ਮੁਕਤ ਕਰੋ, ਧੁੱਪ ਵਿੱਚ ਸੁਕਾਓ।
  - ਵੱਸ਼ਿੰਗ ਮਸ਼ੀਨ : ਡਿਸਇੰਫੈਕਟੈਂਟ, ਸਾਬਣ, ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ, ਧੁੱਪ ਵਿੱਚ ਸੁਕਾਓ।
  - ਲਿਨੇਨ ਨੂੰ ਵੱਡੇ ਡ੍ਰਮ ਵਿੱਚ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਸਾਬਣ ਵਿੱਚ ਭਿਗੋਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਡੰਡੀ ਨਾਲ ਹਿਲਾਓ, ਡੁੱਲਣ ਤੋਂ ਬਚਾਓ। (ਲਿਨੇਨ ਨੂੰ ਅਨਬਮਾਨਤ 30 ਮਿੰਟ ਲਈ 1 ਕਲੋਰੀਨ ਵਿੱਚ ਭਿਓ ਦਿਓ। ਅੰਤ ਵਿੱਚ, ਸਾਫ਼ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚੋਂ ਕੱਢੋ ਅਤੇ ਲਿਨੇਨ ਨੂੰ ਧੁੱਪ ਵਿੱਚ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁੱਕਣ ਦਿਓ।
  - ਸਾਰੇ ਡਿਸਪੋਜ਼ੇਬਲ ਦਸਤਾਨਿਆਂ, ਫੇਸਮਾਸਕਸ ਅਤੇ ਹੋਰ ਦੂਸ਼ਿਤ ਵਸਤਾਂ ਨੂੰ ਘਰ ਦੇ ਦੂਜੇ ਕਚਰੇ ਨਾਲ ਨਿਪਟਾਰਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਢੱਕਣ ਵਾਲੇ ਡੱਬੇ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ।

**4 ਸਫ਼ਾਈ ਅਤੇ ਕੀਟਾਣੂ ਮੁਕਤ ਕਰਨਾ :** ਸਪਰਸ਼ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵਾਲੀਆਂ ਸਤਿਹਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੇਜ਼ ਦੀ ਉਪਰੀ ਸਤਹਿ, ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਦੀ ਕੁੰਡੀ, ਬਾਥਰੂਮ ਵਿਚਲੀਆਂ ਵਸਤਾਂ, ਟਾਇਲੈਟਸ, ਫੋਨ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ। ਨਾਲ ਹੀ, ਅਜਿਹੀ ਸਤਹਿ ਨੂੰ ਵੀ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ ਜਿਸ ਉੱਪਰ ਖੂਨ, ਮਲ, ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਨਿਕਲਿਆ ਕੋਈ ਹੋਰ ਦ੍ਰਵ ਲੱਗਿਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

**5 ਹੱਥ ਧੋਣਾ :** ਘੱਟੋ ਘੱਟ 40 ਸੈਕਿੰਡ ਲਈ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਜਾਂ, ਜੇ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਲਕੋਹਲ ਅਧਾਰਤ ਸੈਨੇਟਾਇਜ਼ਰ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 70 ਅਲਕੋਹਲ ਹੋਵੇ, ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ। ਵਾਰ ਵਾਰ ਹੱਥ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਖ਼ਾਸ ਕਰਕੇ ਛੂਹਣ ਮਗਰੋਂ।



1

ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਵਾਰ ਵਾਰ 40 ਸੈਕਿੰਡ ਲਈ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ ਜਾਂ 70 ਅਲਕੋਹਲ ਅਧਾਰਤ ਹੈਂਡ ਸੈਨੇਟਾਇਜ਼ਰ ਨਾਲ ਹੱਥ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।



2

ਬਜ਼ਰੂਗਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹੋ। ਘਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਦੂਜੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਵ ਹੋਏ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਉਪਲਬਧ ਹੋਏ ਤਾਂ ਘਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਵੱਖਰੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਸੌਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵੱਖਰਾ ਬਾਥਰੂਮ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।



3

ਡਿਸੀਜ਼, ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਗਲਾਸਾਂ, ਕੱਪ, ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਭਾਂਡਿਆਂ, ਤੌਲੀਏ ਅਤੇ ਬਿਸਤਰਿਆਂ ਵਰਗੀਆਂ ਘਰੇਲੂ ਵਸਤਾਂ ਘਰ ਦੇ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਗੁਰੇਜ਼ ਕਰੋ।



4

ਇੰਫੈਕਟਿਡ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਹੋਣ ਸਮੇਂ ਹਰ ਸਮੇਂ ਤਿੰਨ ਪਰਤਾਂ ਵਾਲਾ ਮਾਸਕ ਪਹਿਣੋ। ਡਿਸਪੋਜ਼ੇਬਲ ਮਾਸਕ ਕਦੇ ਵੀ ਦੋਬਾਰਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਨਾ ਕਰੋ। (ਵਰਤੇ ਗਏ ਮਾਸਕਸ ਨੂੰ ਸੰਭਵ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੂਸ਼ਿਤ ਮੰਨੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਮਾਸਕਸ ਦਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨਿਪਟਾਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।



5

ਜੇ ਲੱਛਣ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ (ਬੁਖਾਰ/ਖਾਂਸੀ/ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਤਕਲੀਫ਼) ਉਸਨੂੰ ਫੌਰਨ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸਿਹਤ ਕੇਂਦਰ ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਫੋਨ ਨੰਬਰ 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।



ਜਦੋਂ ਲੋਕ ਚਿੰਤਾਵਾਂ, ਕਲੰਕ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਭੇਦਭਾਵ ਕਾਰਨ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਇੱਕ ਵੱਡੇ ਸਹਾਰੇ ਵਜੋਂ ਤੁਸੀਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਦੂਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇੱਥੇ ਉਸਾਰੂ ਵਾਤਾਵਰਣ ਸਿਰਜਣ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

1

ਜਨਤਕ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਕੇਸ ਜਾਂ ਪੀੜਤਾਂ ਦੀ ਬਜਾਇ ਉਹ ਲੋਕ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਹੈ ਵਰਗੇ ਸ਼ਬਦ ਵਰਤੋ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਕੀ ਕੇਸਾਂ ਦੀ ਬਜਾਇ ਉਹ ਲੋਕ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਵਰਗੇ ਸ਼ਬਦ ਵਰਤੋ - ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸੰਪਰਕ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਵਾਲੇ ਫਾਰਮੈਟ ਦੀ ਅਧਿਕਾਰਤ ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਵੇ।

2

ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਖਬਰਾਂ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਜਾਂ ਤਣਾਓ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਦੇਖਣ, ਪੜ੍ਹਨ ਜਾਂ ਸੁਣਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿਓ।

3

ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇੰਡੋਰ ਗੇਮਸ, ਪੜ੍ਹਨ, ਬਾਗਬਾਨੀ, ਘਰ ਦੀ ਸਫਾਈ ਆਦਿ ਵਰਗੀਆਂ ਤਣਾਓ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿਓ।

4

ਸਮਾਜ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦੇ ਘੇਰੇ ਅੰਦਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਕੇ ਸਮੂਹਕ ਹਮਾਇਤ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।  
 ਏ) ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੋ  
 ਬੀ) ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਕੋਵਿਡ-19 ਬਾਰੇ ਸਹੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰੋ  
 ਸੀ) ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੀ ਖ਼ਾਸ ਸਹਾਇਤਾ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿਓ।

5

ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦੇਣ ਲਈ ਕਿ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਬਹੁਤੇ ਮਰੀਜ਼ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਸਥਾਨਕ ਲੋਕਾਂ ਬਾਰੇ ਚੰਗੀਆਂ ਖ਼ਬਰਾਂ ਵਧਾ ਚੜ੍ਹਾ ਕੇ ਦੱਸੋ  
 ਏ) ਜੋ ਲੋਕ ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ ਠੀਕ ਹੋਏ ਹਨ  
 ਬੀ) ਜਿਹਨਾਂ ਨੇ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੇ ਕਿਸੇ ਪਿਆਰੇ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖਿਆ ਹੈ।



## 1) ਮਾਸਕ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ ਜੇ

- ਏ) ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੁਖਾਰ, ਖਾਂਸੀ ਜਾਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਤਕਲੀਫ਼ ਹੈ
- ਬੀ) ਤੁਸੀਂ ਸਿਹਤ ਕੇਂਦਰ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ।
- ਸੀ) ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਬੀਮਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਸੰਕ੍ਰਮਿਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ।



## 2) ਮਾਸਕ ਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ

- ਏ) ਪਲੀਟਸ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹੋ, ਚਿਹਰਾ ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ ਕਰੋ, ਨੱਕ, ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਠੋਡੀ 'ਤੇ ਰੱਖੋ
- ਬੀ) ਨੋਜ਼ ਪੀਸ ਨੂੰ ਨੋਜ਼ ਖ਼ਿੱਜ 'ਤੇ ਫਿਟ ਕਰੋ। ਤਣੀਆਂ ਬੰਨ੍ਹੋ ਉਪਰੀ ਸਟ੍ਰਿੰਗ ਨੂੰ ਕੰਨਾਂ ਦੇ ਉਪਰੋਂ ਸਿਰ ਦੇ ਉਪਰ ਬੰਨ੍ਹੋ ਅਤੇ ਹੇਠਲੀ ਸਟ੍ਰਿੰਗ ਨੂੰ ਗਰਦਨ ਪਿੱਛੇ ਬੰਨ੍ਹੋ।
- ਸੀ) ਮਾਸਕ ਦੇ ਦੋਵੇਂ ਪਾਸੇ ਕੋਈ ਵਕਫ਼ਾ ਨਾ ਛੱਡੋ, ਫਿਟ ਕਰਨ ਲਈ ਐਡਜਸਟ ਕਰੋ।
- ਡੀ) ਮਾਸਕ ਨੂੰ ਥੱਲੇ ਨਾਂ ਖਿੱਚੋ ਜਾਂ ਗਰਦਨ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਨਾ ਲਟਕਾਓ
- ਈ) ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਸਮੇਂ ਮਾਸਕ ਨੂੰ ਨਾ ਛੂਹੋ



- 3) ਮਾਸਕ ਦੇ ਗਿੱਲਾ/ਨਮ ਹੋਣ 'ਤੇ ਇਸਨੂੰ ਨਵੇਂ ਸਾਫ਼, ਸੁੱਕੇ **ਮਾਸਕ ਨਾਲ ਬਦਲ ਦਿਓ**। ਇੱਕ ਵਾਰ ਵਰਤੋਂ ਵਾਲੇ ਮਾਸਕ ਦੋਬਾਰਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਨਾ ਕਰੋ।



## 4) ਮਾਸਕ ਹਟਾਓ

- ਏ) ਉਚਿਤ ਤਕਨੀਕ ਅਪਨਾਉਂਦੇ ਹੋਏ (ਯਾਨਿ ਕਿ ਇਸਨੂੰ ਨੂੰ ਸਾਹਮਣੇ ਤੋਂ ਨਾ ਛੂਹੋ ਪਰ ਲੇਸ ਨੂੰ ਪਿੱਛੇ ਤੋਂ ਹਟਾਓ)
- ਬੀ) ਪਹਿਲਾਂ ਹੇਠਲੀ ਤਣੀ ਖੋਲ੍ਹੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਉਪਰਲੀ ਅਤੇ ਮਾਸਕ ਨੂੰ ਉਪਰਲੀਆਂ ਤਣੀਆਂ ਨਾਲ ਫੜਦੇ ਹੋਏ ਸਘਭਾਲੋ। ਹਟਾਉਣ ਸਮੇਂ ਮਾਸਕਦੀਆਂ ਦੂਜੀਆਂ ਸਤਿਹਾਂ ਨੂੰ ਨਾ ਛੂਹੋ।



## 5) ਮਾਸਕ ਦਾ ਨਿਪਟਾਰਾ

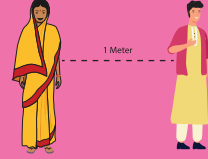
ਹਟਾਉਣ ਮਗਰੋਂ ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਵੀ ਕਦੇ ਤੁਸੀਂ ਵਰਤੇ ਗਏ ਮਾਸਕ ਨੂੰ ਗਲਤੀ ਨਾਲ ਛੂਹ ਲਓ, ਤਾਂ ਅਲਕੋਹਲ ਅਧਾਰਤ ਹੈਂਡ ਰਬ ਜਾਂ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਹੱਥ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ। ਇੱਕ ਵਾਰ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਮਾਸਕ ਨੂੰ ਹਰੇਕ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਨਸ਼ਟ ਕਰ ਦਿਓ ਅਤੇ ਹਟਾਉਣ ਦੇ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਘਰੇਲੂ ਬਲੀਚ ਦੇ ਘੋਲ ਵਿੱਚ ਡੁਬਾਉਣ ਅਤੇ ਫਿਰ ਢੱਕਣ ਵਾਲੇ ਕਚਰੇ ਦੇ ਡੱਬੇ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟਣ ਰਾਹੀਂ ਇਸਦਾ ਨਿਪਟਾਰਾ ਕਰੋ।





1

ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ 1 ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਰੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਬਚੋ



2

ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਢੱਕਣ ਲਈ ਤਿੰਨ ਪਰਤਾਂ ਵਾਲਾ ਮਾਸਕ ਲਗਾਓ। ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਇਹ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ



3

ਸਾਰੇ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ (ਅੱਖਾਂ, ਨੱਕ, ਮੂੰਹ) ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਗੁਰੇਜ਼ ਕਰੋ



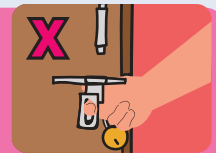
4

ਆਪਣੇ ਹੱਥ 40 ਸੈਕਿੰਡ ਲਈ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ ਜਾਂ 70 ਅਲਕੋਹਲ ਅਧਾਰਤ ਹੈਂਡ ਰਬ ਵਰਤੋ।



5

ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਪਰਸ਼ ਦੀਆਂ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਂਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਦੀ ਘੰਟੀ, ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਦੀ ਟਾਕੜੀਆਂ, ਸਪੋਰਟ ਰੇਲ ਆਦਿ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਬਚੋ।



1

ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾਲ ਸਹੀ ਤਰੀਕਾ ਅਪਨਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਆਪਣਾ ਫੇਸ ਮਾਸਕ ਅਤੇ ਦਸਤਾਨੇ ਹਟਾਓ, ਸਾਰੇ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਮਾਸਕ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਗੁਰੇਜ਼ ਕਰੋ, ਲੇਸ ਨੂੰ ਪਿੱਛੇ ਤੋਂ ਖੋਲ੍ਹੋ ਅਤੇ ਮਾਸਕ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਗਰਦਨ 'ਤੇ ਹੇਠਾਂ ਨਾ ਲਟਕਣ ਦਿਓ।

2

ਵਰਤੇ ਗਏ ਮਾਸਕ ਅਤੇ ਦਸਤਾਨਿਆਂ ਨੂੰ ਢੱਕਣ ਵਾਲੇ ਕਚਰੇ ਦੇ ਡੱਬੇ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟ ਕੇ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਨਿਪਟਾਰਾ ਕਰੋ ( ਦੇਖੋ : ਮਾਸਕ ਪ੍ਰਬੰਧਨ)

3

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਬੈਗ/ਰਜਿਸਟਰ ਹੈ ਤਾਂ ਡਿਸਇੰਫੈਕਟੈਂਟ ਦੇ ਘੋਲ ਨਾਲ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪੂੰਝੋ। ਡਿਸਇੰਫੈਕਟੈਂਟ ਘੋਲ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਸੇ ਵੀ ਘਰੇਲੂ ਬਲੀਚ ਦੇ ਚਾਰ ਛੋਟੇ ਚਮੱਚ ਚਾਰ ਕੱਪ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾਓ।

4

ਕਿਸੇ ਵੀ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ ਜਾਂ 70 ਅਲਕੋਹਲ ਅਧਾਰਤ ਹੈਂਡ-ਸੈਨੀਟਾਇਜ਼ਰ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।

5

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ੁਕਾਮ, ਖਾਂਸੀ, ਬੁਖਾਰ ਵਰਗੇ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਫੌਰਨ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸਰਕਾਰੀ ਸਹੂਲਤ ਜਾਂ ਜ਼ਿਲਾ ਨਿਗਰਾਨੀ ਅਧਿਕਾਰੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।





# ਕੋਵਿਡ-19

## ਤੱਥ ਅਤੇ ਭਰਮ

1) **ਬਿਆਨ:** ਗਰਮੀਆਂ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਹਨ, ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਮਰ ਜਾਏਗਾ।

**ਤੱਥ :** ਕੋਵਿਡ-19 ਗਰਮ ਅਤੇ ਨਮੀ ਮੌਸਮ ਵਾਲੇ ਇਲਾਕਿਆਂ ਸਮੇਤ ਸਾਰੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਦਾ ਬਿਹਤਰੀਨ ਤਰੀਕਾ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਵਾਰ ਵਾਰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਣਾ, ਖਾਂਸੀ ਅਤੇ ਛਿੱਕ ਮਾਰਣ ਸਮੇਂ ਮੂੰਹ ਢੱਕਣਾ ਅਤੇ ਭੀੜ ਭਰੇ ਸਥਾਨਾਂ 'ਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਗੁਰੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਹੈ।

2) **ਬਿਆਨ :** ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਨਹਾਉਣ ਨਾਲ ਵਾਇਰਸ ਮਰ ਜਾਏਗਾ।

**ਤੱਥ :** ਵਾਇਰਸ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਅੰਦਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਤਾਪਮਾਨ 37°C 'ਤੇ ਬਰਕਰਾਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਨਹਾਉਣ ਨਾਲ ਇਸ 'ਤੇ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ।

3) **ਬਿਆਨ :** ਕੱਚਾ ਲਸਣ ਅਤੇ ਤਿਲ ਦੇ ਬੀਜ ਖਾਣ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਵਾਇਰਸ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ।

**ਤੱਥ :** ਲਸਣ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਪਦਾਰਥ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਹੈ।

4) **ਬਿਆਨ :** ਨਿਮੋਨੀਆ ਦਾ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਇਰਸ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਮਿਲੇਗੀ।

**ਤੱਥ :** ਨਿਮੋਨੀਆ ਦਾ ਟੀਕਾ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਿਮੋਨੀਆ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰੇਗਾ, ਪਰ ਨੋਵੇਲ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਖਿਲਾਫ ਇਸਦਾ ਕੋਈ ਸੁਰੱਖਿਆਤਮਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਹੀਂ ਹੈ।

5) **ਬਿਆਨ :** ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੱਛਰਾਂ ਦੇ ਕੱਟਣ ਨਾਲ ਕੋਵਿਡ-19 ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

**ਤੱਥ :** ਕੋਰੋਨਾ ਵਾਇਰਸ ਮੱਛਰਾਂ ਦੇ ਕੱਟਣ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਫੈਲ ਸਕਦਾ। ਇਹ ਪੀੜਤ ਵਿਅਕਤੀ ਵੱਲੋਂ ਛਿੱਕਣ ਜਾਂ ਖਾਂਸੀ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਡਿੱਗਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬੂੰਦਾਂ ਨਾਲ ਫੈਲਦਾ ਹੈ।

6) **ਬਿਆਨ :** ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਅਲਕੋਹਲ ਜਾਂ ਡਿਸਇੰਫੈਕਟੈਂਟ ਛਿੜਕਣ ਨਾਲ ਇੰਫੈਕਸ਼ਨ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

**ਤੱਥ :** ਕਪੜਿਆਂ ਅਤੇ ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਅਲਕੋਹਲ ਜਾਂ ਸੈਨੇਟਾਇਜ਼ਰ ਛਿੜਕਣ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਇੰਫੈਕਸ਼ਨ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਰੋਕ ਸਕਦੇ। ਇੰਫੈਕਸ਼ਨ ਫੈਲਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਨੱਕ ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਲਕੋਹਲ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਅਤੇ ਪੂੰਝਣ ਨਾਲ ਇਸਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਸਟਮ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਇੰਫੈਕਟਿਡ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਖਾਣਾ ਖਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਸਟਮ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

7) **ਬਿਆਨ :** ਸੈਲਾਈਨ ਨਾਲ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨੱਕ ਧੋਣ ਨਾਲ ਇੰਫੈਕਸ਼ਨ ਨੂੰ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

**ਤੱਥ :** ਕੁਝ ਕੇਸਾਂ ਵਿੱਚ ਸੈਲਾਈਨ ਨਾਲ ਨੱਕ ਧੋਣ ਨਾਲ ਸਧਾਰਨ ਜੁਕਾਮ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਸਬੂਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਨੋਵੇਲ ਕੋਰੋਨਾ ਵਾਇਰਸ ਇੰਫੈਕਸ਼ਨ ਖਿਲਾਫ ਅਸਰਦਾਰ ਹੈ।





## ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਵੱਲ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦੀ ਕਿਉਂ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਬੱਚੇ ਆਬਾਦੀ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹਿੱਸਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਖਾਸ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿੱਚ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਆਸ਼ਾ ਅਤੇ ਏਡਬਲਿਯੂਡਬਲਿਯੂ ਦੀ ਪਿੰਡ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਬਾਲ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਮੇਟੀਆਂ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਵਜੋਂ ਅਹਿਮ ਭੂਮਿਕਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

# 1

ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਬੱਚੇ ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਉਦਾਸੀ ਜਾਹਿਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸਨੂੰ ਜ਼ਿੰਦੀਪਣ ਜਾਂ ਨਖਰਿਆਂ ਵਜੋਂ ਜਾਹਿਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਸਬਰ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਅਤੇ ਹਿੰਸਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਅਨੁਸ਼ਾਸਿਤ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ।

# 2

ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਰੱਖੋ ਕਿ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਹਾਲਤ ਦੌਰਾਨ ਬੱਚੇ ਅਜਿਹੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹਿੰਸਾ, ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਅਤੇ ਕਮੀਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਜਾਗਰੂਕ ਰਹੋ, ਕਾਰਵਾਈ ਅਤੇ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰੋ।

# 3

ਚੋਕਸ ਰਹਿਣ ਲਈ ਅਤੇ ਇਕੱਲੇ ਨਾਬਾਲਗਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਲਈ

# 4

ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਚਾਇਲਡਲਾਈਨ 1098 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

# 5

ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰੋ ਕਿ ਬਾਲ ਸੰਭਾਲ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦੇ ਬਾਲ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਰਕਰ ਸਾਰੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੇਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।

ਇਹ ਸੈਕਸ਼ਨ ਸਿਰਫ ਰਾਜ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਬਾਲ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੌਡਲ ਆਫੀਸਰਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਹੈ।



Ministry of Health  
& Family Welfare  
Government of India



INDEX

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ :

ਡਾਇਰੈਕਟਰ, ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਮੈਡੀਕਲ ਅਤੇ ਰੀਲੀਫ  
ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਕਲਿਆਣ ਮੰਤਰਾਲਾ  
ਟੈਲਿ: +91-11-23978046

ਡਾਇਰੈਕਟਰ, ਨੈਸ਼ਨਲ ਸੈਂਟਰ ਫੌਰ ਡੀਜ਼ੀਜ਼ ਕੰਟਰੋਲ  
ਟੈਲਿ: +91-1123913148

ਮਿਸ਼ਨ ਡਾਇਰੈਕਟਰ, ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਦਿਹਾਤੀ ਸਿਹਤ ਮਿਸ਼ਨ  
ਟੈਲਿ: xxxxxxxxxxx

