

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਬਿਮਾਰ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਪਾਅ ਅਤੇ



by Indian Scientists Response to Covid

<https://indscicov.in/>

   IndiSciCovid



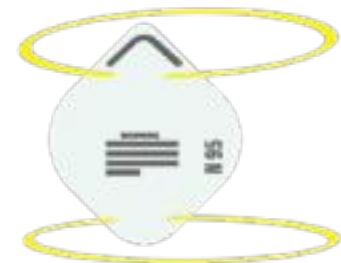
ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਜਿਆਦਾਤਰ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਫਲੂ ਵਾਂਗ ਖਾਂਸੀ ਅਤੇ ਬੁਖਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਜੀਅ ਵਿੱਚ ਇਹ ਲੱਛਣ ਦਿਸਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਇਹ ਇੱਕ ਕੋਵਿਡ-19 ਕੇਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੀਆਂ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿੱਚ

ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸਿਹਤ ਕੇਂਦਰ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਨਿੱਜੀ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕਰੋ, ਜਾਂ 011-23978046 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਿਆਂ, ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਰਹਿਣ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਸਰਕਾਰੀ ਜਾਂ ਨਿੱਜੀ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਂ ਜਾਂਚ ਕੇਂਦਰ ਵਿਖੇ ਭੇਜ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ 3-5 ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦੌਰਾਨ, ਲੱਛਣ ਦਿਸਣੇ ਬੰਦ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਮਰੀਜ਼ ਨੇ 14 ਦਿਨ ਘਰ ਰਹਿਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੌਰਾਨ, ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਪੱਕਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਵਾਇਰਸ ਘਰ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਬਾਹਰ ਨਾ ਫੈਲੇ।

ਪਹਿਲਾਂ, ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਇੱਕੋ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਮਰੇ ਜਾਂ ਕਮਰੇ ਦੇ ਇੱਕ ਹਿੱਸੇ ਤੱਕ ਸੀਮਤ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅੱਗੋਂ, ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਪੂਰੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਜੀਅ ਦੀ ਲਾਓ। ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਅਜਿਹਾ ਵਿਅਕਤੀ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਜਿਸਨੂੰ ਖੁਦ ਸਿਹਤ ਦਾ ਜਿਆਦਾ ਜੋਖਮ ਹੋਵੇ (ਬਜ਼ੁਰਗ, ਘੱਟ ਉਮਰ ਵਾਲਾ ਜਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਬਿਮਾਰ ਵਿਅਕਤੀ)। ਇਹੀ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਆਦਾਤਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰੇਗਾ।



ਮਾਸਕ ਵਰਤਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਮਰੀਜ਼ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੋਵਾਂ ਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ, ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਹਰ ਸਮੇਂ N95 ਮਾਸਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਮਾਸਕ ਦੁਬਾਰਾ ਵਰਤਣ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹਨ ਅਤੇ ਹਰ 6-8 ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ ਬਦਲਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ। ਮਾਸਕ ਦਾ ਨਿਪਟਾਰਾ ਸਾੜ ਕੇ ਜਾਂ ਡੂੰਘੇ ਟੇਏ ਵਿੱਚ ਦੱਬਕੇ ਕਰੋ। ਜੇ ਇਹ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਮਰੀਜ਼ ਦੁਬਾਰਾ ਵਰਤਣ ਯੋਗ ਕੱਪੜੇ ਦੇ ਮਾਸਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਦੇ ਸਮੇਂ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੁਬਾਰਾ ਵਰਤਣ ਯੋਗ ਕੱਪੜੇ ਦਾ ਮਾਸਕ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ ਕਿ ਮਰੀਜ਼ ਦੇ ਠੀਕ ਹੋਣ ਮਗਰੋਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਵੀ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਨਾ ਨਿੱਕਲੇ ਅਤੇ 14 ਦਿਨ ਤੱਕ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਵਿੱਚ ਹੋਰਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰੀ ਬਣਾਕੇ ਰਹੇ।



ਮਰੀਜ਼ ਦੇ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦੌਰਾਨ (ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਉਸ ਵਿੱਚ ਲੱਛਣ ਦਿਸਣੇ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਣ, ਉਸ ਤੋਂ 14 ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ), ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਘਰੇ ਬੁਲਾਉਣ ਤੋਂ ਗੁਰੇਜ਼ ਕਰੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਤਹਾਂ ਅਤੇ ਕੱਪੜਿਆਂ 'ਤੇ ਵਾਇਰਸ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਰੀਜ਼ ਸਪਰਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਤੋਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਹੋਰਨਾਂ ਜੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਬਿਸਤਰੇ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਨਿੱਜੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਵੇਂ ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਬੁਰਸ਼, ਤੌਲੀਏ, ਚਾਦਰਾਂ, ਭਾਂਡੇ ਆਦਿ ਨੂੰ ਮਰੀਜ਼ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਨਾ ਕਰੋ।



ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਮਰੀਜ਼ ਬਾਕੀਆਂ ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ ਬਾਥਰੂਮ/ਟਾਇਲਟ ਵਰਤੋ। ਜੇ ਟਾਇਲਟ ਸਾਂਝਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਮਰੀਜ਼ ਦੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਛੂਹਣ ਵਾਲੀਆਂ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਕੀਟਾਣੂ-ਰਹਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ। ਇੰਗਲਿਸ਼ ਟਾਇਲਟਾਂ ਵਿੱਚ, ਫਲੌਸ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸੀਟ ਦਾ ਢੱਕਣ ਥੱਲੇ ਕਰ ਦਿਓ ਅਤੇ ਸੀਟ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ। ਜੇ ਟਾਇਲਟ ਇੰਡੀਅਨ ਸਟਾਈਲ ਦਾ ਟਾਇਲਟ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਸਾਰੀਆਂ ਸਤਹਾਂ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤੋਂ ਦੌਰਾਨ ਮਰੀਜ਼ ਨੇ ਛੂਹਿਆ ਹੋਵੇ (ਪਾਣੀ ਵਾਲਾ ਡੱਬਾ/ਟੂਟੀਆਂ ਆਦਿ)। ਟਾਇਲਟ ਵਿੱਚ ਸਾਬਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਦਾ ਡੱਬਾ ਅਤੇ ਸਪੰਜ/ਕੱਪੜਾ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਜੋ ਮਰੀਜ਼ (ਜਾਂ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਾ) ਅਜਿਹੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਤਹਾਂ ਜਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰ ਸਕੇ, ਜਿਸਨੂੰ ਟਾਇਲਟ ਵਰਤਣ ਵੇਲੇ ਮਰੀਜ਼ ਨੇ ਛੂਹਿਆ ਹੋਵੇ।

ਸਾਬਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਜਾਂ 1% ਸੋਡੀਅਮ ਹਾਈਪੋਕਲੋਰਾਈਟ ਘੋਲ (ਘਰੇਲੂ ਬਲੀਚ 1:10) ਨਾਲ ਟਾਇਲਟਾਂ ਸਮੇਤ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਛੂਹੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਹੋਰ ਸਤਹਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਬੈੱਡ ਦੇ ਫਰੇਮ, ਮੇਜ਼, ਆਦਿ) ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਕੀਟਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰੋ। ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਮਰੀਜ਼ ਵੱਲੋਂ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਚਾਦਰਾਂ ਨੂੰ ਬਾਕੀ ਕੱਪੜਿਆਂ ਤੋਂ ਅਲੱਗ ਕਰਕੇ ਧੋਵੋ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਆਮ ਘਰੇਲੂ ਡਿਟਰਜੈਂਟ ਨਾਲ ਧੋਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਵਧੇਰੇ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹਿਣ ਲਈ, ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਸਤਹਾਂ ਜਾਂ ਚਾਦਰਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਡਿਸਪੋਜੇਬਲ ਦਸਤਾਨਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਦਸਤਾਨੇ ਪਹਿਨਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ। ਜੇ ਮਰੀਜ਼ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਹੋਰ ਜੀਅ ਇੱਕੋ ਸਮਾਰਟਫੋਨ ਜਾਂ ਹੋਰ ਟੱਚ ਡਿਵਾਈਸ ਵਰਤਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਜਦੋਂ ਵੀ ਇਹ ਇੱਕ ਜੀਅ ਦੇ ਹੱਥੋਂ ਦੂਜੇ ਕੋਲ ਜਾਣ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹਰੇਕ ਵਾਰ ਅਲਕੋਹਲ ਵਾਲੇ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਨਾਲ ਕੀਟਾਣੂ-ਰਹਿਤ ਕਰੋ। ਘਰ ਦੇ ਹਰੇਕ ਜੀਅ ਨੂੰ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਜਾਂ ਉਸ ਵੱਲੋਂ ਛੂਹੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਮਰੀਜ਼ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੈ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਬਿਮਾਰ ਹੈ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸੰਪਰਕ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਮਰੀਜ਼ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਕੋਈ ਠੋਸ ਸਬੂਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਵਾਇਰਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਚੰਗਾ ਹੋਵੇਗਾ ਜੇ ਮਰੀਜ਼ ਉਨ੍ਹਾਂ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਹੋਰ ਜੀਅ ਛੂੰਹਦੇ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਵਾਇਰਸ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੀ ਚਮੜੀ ਤੋਂ ਫੈਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਘਰ ਦੇ ਹੋਰਨਾਂ ਜੀਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਕੁਆਰੰਟੀਨ (ਬਾਹਰਲੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣਾ) ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਘਰ ਰਹਿਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਵੀ ਸਹੀ ਹੋਵੇਗਾ ਜੇ ਪਿਛਲੇ 14 ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਮਰੀਜ਼ ਨਾਲ ਨੇੜਲੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਸਨ, ਕਿ ਉਹ ਖੁਦ ਨੂੰ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਕਰਨ।

ਨਾਲ ਹੀ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਫੋਨ 'ਤੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ 2 ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਰੀ 'ਤੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ ਬਿਲਕੁਲ ਸਹੀ ਹੈ। ਘਰ ਦੇ ਹੋਰਨਾਂ ਜੀਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਮਰੀਜ਼(ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ) ਕੋਲ ਕਾਫੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਸਾਫ਼ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਆਲਾ-ਦੁਆਲਾ ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਹੋਵੇ।

ਵਿਗਿਆਨਿਕ ਤੱਥਾਂ ਦਾ ਪੂਰਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ; ਫਿਰ ਵੀ ਜੇ ਕੋਈ ਗਲਤੀ ਤੁਹਾਡੇ ਧਿਆਨ 'ਚ ਆਵੇ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ indscicov@gmail.com ਤੇ ਸੂਚਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕ੍ਰਿਪਾਲਤਾ ਕਰੋ।

Image credits:

Anushka, Saynatan, Arpitha, Unsplash, Rabin Caregiving 2 of 2