



ਕਰੋਨਾ ਹੋਣ ਤੇ ਘਰ ਰਹਣਾ ਕਉ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ?

ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਲੋਕ ਜਹਿਨਾ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ ਹੈ ਜਾ ਲੱਛਣ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾ ਦੇ ਘਰ ਵਾਲੇ ਘਰ ਹੀ ਰਹਣ। ਘਰ ਰਹਣ ਨਾਲ ਇਸ ਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਪਰਵਾਰ, ਮਿੱਤਰ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਉਹ ਲੋਕ ਜੋ ਸਹਿਤ ਪੱਖੋ ਏਨੇ ਸਹਿਤਯਾਬ ਨਹੀ, ਨੂੰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕੇਗਾ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ ਹੈ ਜਾ ਇਸ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਲੱਛਣਾਂ ਤੋਂ ੧੦ ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਘਰ ਹੀ ਰਹੋ। (ਦੋਖੇ “ਵੱਖਰਾ ਰਹਣੋਂ ਹੱਟਣਾ” ਥੱਲੇ)। ਇਸ ਤਰਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਇਸ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵੱਧਣ ਤੋਂ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ ਹੈ ਜਾ ਇਸ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਨਿਾ ਹੋ ਸਕੇ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਾਲਿਆ ਤੋਂ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦੇ ਹੋਰ ਲੋਕ ਜਹਿਨਾ ਨੂੰ ਹਾਲੇ ਲੱਛਣ ਨਹੀ ਹਨ ਘਰ ਹੀ ਰਹਣ ਅਤੇ ੧੪ ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਨਾਂ ਜਾਣ। ਤੁਸੀਂ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਨਾਂ ਨਕਿਲੋ ਭਾਵੇਂ ਰਾਸ਼ਨ ਹੀ ਖਰੀਦਣਾ ਹੈ ਜਾ ਹੋਰ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਤੇ ਕੋਈ ਵੀ ਕਸਰਤ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੀ ਕਰੋ। ਇਹ ੧੪ ਦਿਨਾਂ ਦਾ ਸਮਾਂ ਓਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦਾ ਪਹਲਿਾ ਬਾਸ਼ੁਦਿਾ ਬਮਿਾਰ ਹੋਇਆ ਸੀ ਜਾ ਫਰਿ ਜਦੋਂ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਇਆ ਭਾਵੇਂ ਲੱਛਣ ਨਹੀ ਵੀ ਹਨ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਥੱਲੇ “ਵੱਖਰਾ ਰਹਣੋਂ ਹੱਟਣਾ” ਵਾਲੇ ਭਾਗ ਵੱਚਿ ਦੇਖੋ।

੧੪ ਦਿਨਾਂ ਵਾਸਤੇ ਘਰੇ ਰਹਣਾ, ਇਸ ਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਵਾਰ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਸਮਾਜ ਵੱਚਿ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਵੱਡੇ ਪੱਧਰ ਤੇ ਰੋਕੇਗਾ।

ਜਨਿਾ ਹੋ ਸਕੇ ਘਰ ਦੇ ਹੋਰ ਬਾਸ਼ਦਿਆਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵੱਚਿ ਨਾਂ ਆਵੇ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਹੈ ਜਾ ਇਸ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ ਤਾਂ ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵੱਚਿ ਅੱਗੇ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਜਨਿਾ ਹੋ ਸਕੇ ਰੋਕਿਆਂ ਜਾਵੇ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਹਵਾਦਾਰ ਕਮਰੇ ਵੱਚਿ ਰਹੋ ਜਿਸ ਵੱਚਿ ਖੜਕੀ ਹੋਵੇ ਜੇ ਬਾਹਰ ਵਾਰ ਖੇਲੀ ਜਾ ਸਕੇ ਤੋਂ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਘਰ ਦੇ ਹੋਰ ਬਾਸ਼ਦਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ ਹੋਵੇ। ਦਰਵਾਜ਼ਾ ਬੰਦ ਰੱਖੋ।

ਜੇ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਬਾਕੀ ਘਰ ਦੇ ਬਾਸ਼ਦਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਖਰੇ ਗੁਸਲਖਾਨੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਇਹਨਾ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਸਾਂਝੀ ਵਰਤੋਂ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸਾਫ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਵੱਖਰਾ ਗੁਸਲਖਾਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਨਹਾਉਣ ਅਤੇ ਧੋਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਮੌਥ ਲਵੋ। ਗੁਸਲਖਾਨੇ ਦੀ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਸਫਾਈ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੱਭ ਤੋਂ ਆਖੀਰ ਤੇ ਹੀ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਦੇ ਬਾਕੀ ਦੇ ਘਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਵੱਖਰੇ ਤੌਲੀਏ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਭਾਵੇਂ ਨਹਾਉਣ-ਧੋਣ ਜਾ ਫਰਿ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਸਫਾਈ ਵਾਸਤੇ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਂਝੀ ਵਰਤੋਂ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਂਵਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਖਾਸਕਰ ਜਦੋਂ ਹੋਰ ਲੋਕ ਹਾਜ਼ਰ ਹੋਣ। ਆਪਣਾ ਖਾਣ ਆਪਣੇ ਕਮਰੇ ਵੱਚਿ ਹੀ ਖਾਵੋ। ਜੇ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਭਾਂਡਿਆਂ ਨੂੰ ਧੋਣ ਤੇ ਸੁਕਾਉਣ ਲਈ ਭਾਂਡੇ ਧੋਣ ਵਾਲੀ ਮਸ਼ੀਨ ਦੀ ਹੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਜੇ ਇਹ ਮੁਮਕਨਿ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਭਾਂਡੇ ਮਾਂਜਣ ਵਾਲੇ ਸਾਬਣ ਨਾਲ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਇੱਕ ਸੁੱਕੇ ਪੇਣੇ ਨਾਲ ਸੁੱਕਾ ਲਵੋ।



For more of the latest local advice visit
www.northamptonshire.gov.uk