SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA

Azienda Unita Sanitaria Locale di Piacen za

Dipartimento di Sanita Pubblica

Programma lgiene e Sicurezza degli Ambienti di Vita e di Lavoro

U.O. lgiene e San ita Pubbl ica

II direttore

ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਅਨੁਸਾਰ

ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਕੋਵਿਡ ਦੀਆਂ ਹੀਦਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਤ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ

ਕੁਆਰੰਟੀਨ (ਕੋਵਿਡ -19 ("ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ") ਦੇ ਜੋਖਮ ਲਈ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਅਤੇ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਸਿਹਤ ਬਚਾਅ ਨਾਲ ਘਰ ਰਹੋ)

ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀ (ਇੱਕ ਕੋਵਿਡ -19 ਕੇਸ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਵਜੋਂ) ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਉਸ ਅਰਸੇ ਦੌਰਾਨ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜੋ

ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਦੁਆਰਾ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਹੋਵੇ ॥

ਸਥਾਪਤ ਕੇਸ ਦਾ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਬਿਮਾਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਪਰ ਇਸ ਨਾਲ ਪੀ.ਏ.ਵੀ.-19 ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋਣ ਦੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੋਦੀ ਹੈ ਇਸ ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਲਾਗ ਲਗਣ ਤੋ ਪਹਿਲਾ ਬਚਾਅ ਜਰੂਰੀ ਹੈ।

ਮਰੀਜ ਤੋਂ ਅਲੱਗ ਹੋਣ ਦਾ, ਜੋ ਕਿ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਚ ਦੂਜਿਆਂ ਲਈ ਸੰਚਾਰ ਦਾ ਸਰੋਤ ਹੈ, ਖਾਸ ਸਾਵਧਾਨੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ: ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਅਸਲ ਵਿਚ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਦੂਜੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਤੋਂ ਵੱਖ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇ ਸਭ

ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਹਨ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਸਵੱਛਤਾ ਅਤੇ ਦੂਰੀਆਂ ਵਾਲੇ ਉਪਾਵਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਰੂਪ ਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ. । ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ।

ਘਰ ਵਿਚ ਹੀ ਰਹੋ, ਬਿਨਾਂ ਘਰ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਅਤੇ ਦੋਵੇਂ ਸਹਿਯੋਗੀ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ। ਦੂਸਰੇ ਮਹਿਬਾਨਾਂ ਦੀ ਹਾਜ਼ਰੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਕਰੋ। ਇਕ ਕਮਰੇ ਅਤੇ ਇਕ ਬਾਥਰੂਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜੋ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਵਿੰਡੋਜ਼ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਹਵਾ ਐਕਸਚੇਂਜ ਦੇ ਨਾਲ ਜਿਥੇ ਬਾਥਰੂਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਹਰ ਵਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਸਫਾਈ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਜਗਾ ਨੂੰ ਕੀਟਾਨੂੰ ਰਹਿਤ ਰਖਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ: ਸੋਡੀਅਮ ਹਾਈਪੋਕਲੋਰਾਈਟ (ਬਲੀਚ)

ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਆਪਰੇਟਰ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਨਿਗਰਾਨੀ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਫੋਨ ਰਾਹੀਂ ਗਲ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਦੱਸੇ ਗਏ ਟੈਲੀਫੋਨ ਨੰਬਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੇਗਾ।

ਦਿਨ ਵਿਚ ਦੋ ਵਾਰ (ਸਵੇਰੇ ਅਤੇ ਸ਼ਾਮ) ਆਪਣੇ ਤਾਪਮਾਨ ਨੂੰ ਮਾਪੋ ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੁਖਾਰ ਹੋਣ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਹੈ।

ਲੱਛਣਾਂ (ਬੁਖਾਰ, ਖੰਘ, ਸਾਹ ਦੇ ਲੱਛਣ, ਬਦਬੂ ਅਤੇ ਸੁਆਦ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ, ਥਕਾਵਟ, ਠੰਡ, ਆਦਿ) ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਅਤੇ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਕਰਮਚਾਰੀ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਸੂਚਿਤ ਕਰੋ।

ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਵਿਚ: ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਸਰਜੀਕਲ ਮਾਸਕ ਨੂੰ ਪਹਿਨੋ, ਦੂਜੇ ਸਹਿਯੋਗੀ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਅਲੱਗ ਰੱਖੋ, ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਮਾਸਕ ਨੂੰ ਛੂਹਣਾ ਜਾਂ ਹੇਰਾਫੇਰੀ ਨਹੀਂ ਵਰਤਣੀ ਚਾਹੀਦੀ. ਜੇ ਫੇਸਪਲੈਟ ਗਿੱਲਾ ਜਾਂ ਗੰਦਾ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾ ਤੁਰੰਤ ਤਬਦੀਲ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।. ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਬਾਅਦ ਇਸਨੂੰ ਛੁਟ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹਾਈਜੈਨਿਕ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਆਮ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਨਾਲ ਬੰਦ ਆਪਣੇ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਰਹੋ। ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਕੁਦਰਤੀ ਹਵਾਦਾਰ ਦਾਹੋਣਾ ਜਰੂਰੀ ਹੈ।

ਕਲੀਨਿਕ ਜਾਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਰੂਮ ਵਿਚ ਸਿੱਧੇ ਨਾ ਜਾਓ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਅਤੇ / ਜਾਂ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਆਪ੍ਰੇਟਰ ਦੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰੋ।

ਦੋਵਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਅਤੇ ਸਹਿਪਾਤਰ ਲਈ ਕਆਰਟਿੰਨ ਦੇ ਸੰਕੇਤ

ਹੱਥ ਦੀ ਸਫਾਈ

ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਅਤੇ ਸਹਿਪਾਤਰੀ ਦੋਵਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਹੱਥ ਧੋਣ ਵਾਲੀ ਸਵੱਛਤਾ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਅਤੇ ਜੇ ਇਹ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਹਾਈਡ੍ਰੋ ਅਲਕੋਹਲ-ਅਧਾਰਤ ਜੈੱਲ ਵਰਤ ਕੇ; ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਤਰਜੀਹੀ ਤੌਰ ਤੇ ਡਿਸਪੋਸੇਬਲ ਕਾਗਜ਼ ਦੇ ਤੌਲੀਏ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਸਫਾਈ ਦਾ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਮਹੱਤਵ ਹੈ:

ਬਾਥਰੂਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ ਗੰਦੇ ਲੱਗਣ;

ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿਚ, ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ।

ਖੰਘ ਅਤੇ ਨਿੱਛ ਮਾਰਨ ਦੇ ਬਾਅਦ; ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਖੰਘ ਅਤੇ ਛਿੱਕ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਨੱਕ ਨੂੰ ਕਾਗਜ਼ ਦੇ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਜਾਂ ਕੂਹਣੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਨਾਲ ਢਕਣਾ ਅਤੇ ਫਿਰ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਸਫਾਈ ਕਰਨੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ।

ਜਗ੍ਹਾ ਅਤੇ ਲਿਨਨ ਧੋਣ ਦੀ ਸਫਾਈ

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਛੋਹਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜਾ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰੋ (ਪਲੰਘ ਦੀਆਂ, ਮੇਜ਼ਾਂ, ਬਿਸਤਰੇ ਅਤੇ ਅਲਮਾਰੀ ਤੇ ਫਰਨੀਚਰ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਬੈਡਰੂਮ ਵਿਚ ਹੋਰ ਫਰਨੀਚਰ)ਨੂੰ ਪਤਲੇ ਬਲੀਚ ਘੋਲ ਵਾਲੀ ਇਕ ਆਮ ਘਰੇਲੂ ਕੀਟਾਣੂਨਾਸ਼ਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਸਾਫ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਦਸਤਾਨੇ ਵਰਤੋ ਤੋ ਬਾਦ ਸੁਟ ਦੇਣੇ।

ਬਾਥਰੂਮ ਅਤੇ ਟਾਇਲਟ ਸਤਹ ਨੂੰ ਦਿਨ ਵਿਚ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਇਕ ਵਾਰ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਕੀਟਾਣੂ-ਰਹਿਤ ਕਰੋ ।ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਇਕ ਵਾਰ ਦੇ ਇਸਤੇਮਾਲ ਤੋਂ ਬਾਅਦ। ਇੱਕ ਪਤਲਾ ਬਲੀਚ ਦੇ ਘੋਲ ਨਾਲ ਸਾਫ ਕਰਨਾ।

ਟਾਇਲਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਐਰੋਸੋਲ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਡਰੇਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸੀਟ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰੋ।

ਅਲੱਗ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਪਾਉਣ ਵਾਲੇ ਲਿਨਨ (ਕੱਪੜੇ, ਚਾਦਰਾਂ, ਤੌਲੀਏ ਅਤੇ ਇਸ਼ਨਾਨ ਦੇ ਤੌਲੀਏ) ਨੂੰ ਇਕ ਵੱਖਰੇ ਡੱਬੇ ਬੈਗ ਵਿਚ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੋ ਧੋਣ ਲਈ ਰੱਖੇ ਹੈ ਤਾ ਧੋਣ ਲਈ 60-90 60 C (ਬਿਹਤਰ 90 ° C) 'ਤੇ ਵਾਸ਼ਿੰਗ ਮਸ਼ੀਨ ਵਿਚ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਵਿਚ ਵਿਅਕਤੀ ਦੁਆਰਾ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਪਕਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਡਿਸ਼ਵਾਸ਼ਰ ਵਿਚ ਜਾਂ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਡਿਟਰਜੈਂਟ ਨਾਲ ਧੋਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।.

ਫਜ਼ੂਲ

ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਵਿਚ ਲੋਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਰਹਿੰਦ-ਖੂੰਹਦ ਪਦਾਰਥ (ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਕਾਗਜ਼ ਦੇ ਰੁਮਾਲ, ਵਰਤੇ ਗਏ ਸਰਜੀਕਲ ਮਾਸਕ, ਡਿਸਪੋਸੇਜਲ ਤੌਲੀਏ, ਕੋਈ ਵੀ ਡਿਸਪੋਸੇਜਲ ਦਸਤਾਨੇ), ਇਕ ਸਮਰਪਿਤ ਕੂੜੇ ਦੇ ਥੈਲੇ ਵਿਚ ਰੱਖਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਅਤੇ ਇਕੱਲੇ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਰੱਖਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਦੂਜੇ ਘਰਾਂ ਵਾਲਿਆ ਨਾਲ ਨਿਪਟਾਰੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣਗੇ ਕੂੜਾ ਕਰਕਟ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਰੁਮਾਲ, ਫੈਬਰਿਕ, ਮਾਸਕ, ਡਿਸਪੋਸੇਜਲ ਤੌਲੀਏ, ਆਦਿ).