

ਸੀਓਵੀਆਈਡੀ-19 ਸੰਬੰਧੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ?

ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਾਹ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਇਹ ਕੰਮ ਕਰੋ



ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਅਕਸਰ ਧੋਵੋ।



ਆਪਣੀ ਖੰਘ ਅਤੇ ਛਿੱਕਾਂ ਨੂੰ ਢਕੋ।



ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਾਲ ਕਰੋ।



ਜਦੋਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਘਰ ਰਹੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਗੰਭੀਰ ਹਨ ਅਤੇ ਮੈਡੀਕਲ ਦੇਖਭਾਲ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਲੀਨਿਕ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਾਲ ਕਰੋ।



"ਉੱਚ-ਅਹਿਸਾਸ" ਸਤਹ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ ਸਾਫ ਕਰੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ:

- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੰਘ, ਬੁਖਾਰ ਜਾਂ ਹੋਰ ਸਾਹ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ ਤਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਰੈਗੂਲਰ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। **ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਨਾ ਜਾਓ।** ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਕਮਰੇ ਨਾਜ਼ੁਕ ਲੋੜਵੰਦਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਫ਼ਰ ਕੀਤਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰ ਦੱਸੋ।
- ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਸਥਾਨਕ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਅਤੇ ਸੀਡੀਸੀ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਇਹ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸ ਨੂੰ ਸੀਓਵੀਆਈਡੀ-19 ਲਈ ਟੈਸਟ ਕਰਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

(www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/about/steps-when-sick.html)

For more information:

ਦੀ ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ ਸਟੇਟ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਆਫ ਹੈਲਥ ਨੇ ਜਨਤਾ ਦੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਲਈ ਇੱਕ ਕਾਲ ਸੈਂਟਰ ਸਥਾਪਿਤ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹੋਣ ਕਿ ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ ਵਿੱਚ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਵਾਇਰਸ ਕਿਵੇਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਲੱਛਣ ਦਿਸਣ ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ **1-800-525-0127** ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਕੇ # ਦੱਬੋ।

(www.doh.wa.gov/emergencies/coronavirus)



Whatcom County
HEALTH
Department



Updated March 4, 2020