

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ COVID-19 ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ

ਘਰ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਜਾਣੋ।

COVID-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਕੀ ਹਨ?

- ਹਲਕੇ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਗੰਭੀਰ ਤੱਕ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੱਛਣ ਹਨ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵੀ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ।
- ਵਧੇਰੇ ਆਮ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਬੁਖਾਰ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਠੰਡ ਲੱਗਣਾ, ਖੰਘ ਆਉਣਾ, ਸਾਹ ਦੀ ਕਮੀ ਜਾਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋਣਾ, ਥਕਾਵਟ, ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੋਣਾ, ਸਿਰ ਪੀੜ ਹੋਣਾ, ਸੁਆਦ ਜਾਂ ਗੰਧ ਨੂੰ ਨਾ ਪਛਾਣ ਪਾਉਣਾ, ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਖਰਾਸ਼ ਹੋਣਾ, ਨੱਕ ਬੰਦ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਵੱਗਣਾ, ਮਤਲੀ ਜਾਂ ਉਲਟੀ, ਅਤੇ ਦਸਤ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।



COVID-19 ਕਰਕੇ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜੋਖਮ ਕਿਸ ਨੂੰ ਹੈ?

- ਬਾਲਗ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ, ਉਮਰ ਦੇ ਨਾਲ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋਣ ਦਾ ਜੋਖਮ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜੋਖਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਬੁਨਿਆਦੀ ਸਿਹਤ ਸਥਿਤੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ:
 - ਕੈਂਸਰ
 - ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਪੁਰਾਣੀ ਬਿਮਾਰੀ
 - COPD (ਕ੍ਰੋਨਿਕ ਆਬਸਟ੍ਰਕਟਿਵ ਪਲਮਨਰੀ ਡਿਜ਼ੀਜ਼)
 - ਅੰਗ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਕਰਕੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ
 - ਮੋਟਾਪਾ
 - ਦਿਲ ਦੀ ਗੰਭੀਰ ਸਥਿਤੀ
 - ਸਿਕਲ ਸੈੱਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ
 - ਟਾਈਪ 2 ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਅਜਿਹੀ ਕੋਈ ਬੁਨਿਆਦੀ ਸਿਹਤ ਸਥਿਤੀ ਹੈ ਜੋ ਗੰਭੀਰ COVID-19 ਹੋਣ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 65 ਸਾਲ ਜਾਂ ਉਸਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਰੱਖਿਆ ਲਈ ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ।



ਜੇਕਰ ਮੇਰੇ ਅੰਦਰ COVID-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

- **ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹੋ!** COVID-19 ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਅਤੇ ਹੋਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਡਾਕਟਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਜਾਂ ਮੁੱਢਲੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਚੀਜ਼ਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਰਿਆਨੇ ਦਾ ਸਮਾਨ, ਲਿਆਉਣ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਨਾ ਜਾਓ, ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਉਹ ਨਹੀਂ ਲਿਆ ਸਕਦਾ। ਕੰਮ 'ਤੇ ਨਾ ਜਾਓ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਹੋ।
- **ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰੋ!** ਜਦੋਂ ਮੁਮਕਿਨ ਹੋਵੇ ਓਦੋਂ ਟੈਲੀਫੋਨ ਜਾਂ ਟੈਲੀਮੈਡੀਸਿਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- **ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਓ!** ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਦਾਤਾ ਟੈਸਟਿੰਗ ਪੇਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਨੇੜੇ ਕੋਈ ਟੈਸਟਿੰਗ ਸਾਈਟ ਲੱਭਣ ਲਈ [nyc.gov/covidtest](https://www.nyc.gov/covidtest) ਜਾਂ **311 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ**। ਕਈ ਸਾਈਟਾਂ ਮੁਫਤ ਟੈਸਟਿੰਗ ਪੇਸ਼ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ।
- **ਕਿਸੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿੱਚ 911 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ!** ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਜਾਂ ਦਬਾਅ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਉਲਝਣ ਵਿੱਚ ਹੋ ਜਾਂ ਜਾਗਦੇ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਸਕਦੇ, ਤੁਹਾਡੇ ਬੁੱਲ੍ਹ ਜਾਂ ਚਿਹਰਾ ਨੀਲਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਥਿਤੀ ਹੈ ਤਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਓ ਜਾਂ ਤੁਰੰਤ **911 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ**।
- **ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾਣਾ ਹੀ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ:**
 - ਭੀੜ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਤੋਂ ਬਚੋ।
 - ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 6 ਫੁੱਟ ਦੂਰ ਰਹੋ।
 - ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗ ਪਹਿਨੋ।
 - ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ, ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਰਹਿਣ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।



ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ COVID-19 ਹੈ ਜਾਂ COVID-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ:

- ਭੌਤਿਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾਓ:
 - ਮੁਲਾਕਾਤੀਆਂ ਨੂੰ ਨਾ ਆਉਣ ਦਿਓ।
 - ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 6 ਫੁੱਟ ਦੂਰ ਰਹੋ। ਜੇਕਰ ਮੁਮਕਿਨ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਵੱਖਰੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਰਹੋ।
 - ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬਿਸਤਰਾ ਸਾਂਝਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਸੋਫੇ 'ਤੇ ਸੌਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸਿਰ ਤੋਂ ਪੈਰਾਂ ਤੱਕ ਢੱਕ ਕੇ ਸੌਂਵੋ।
 - ਜੇ ਲੋਕ ਬਿਮਾਰ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ ਰੱਖੋ, ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਵੱਧ ਜੋਖਮ ਹੈ।
 - ਕਿਸੇ COVID-19 ਹੋਟਲ ਵਿੱਚ ਮੁਫ਼ਤ ਰਹਿਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ। nyc.gov/covid19hotel 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ **844-692-4692** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।
- ਢੱਕੋ:
 - ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗ ਪਹਿਨੋ, ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਓਦੋਂ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ 6 ਫੁੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਦੂਰੀ 'ਤੇ ਹੋ।
 - ਆਪਣੀ ਖੰਘ ਜਾਂ ਨਿੱਛ ਨੂੰ ਟਿਸ਼ੂ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਬਾਂਹ ਨਾਲ ਢੱਕੋ।
- ਸਾਫ਼-ਸਫ਼ਾਈ ਰੱਖੋ:
 - ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਕੂੜੇਦਾਨ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟ ਦਿਓ।
 - ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖੰਘਣ ਜਾਂ ਨਿੱਛ ਮਾਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, 20 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਨਿੱਤ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ।
 - ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਣ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਹੋ ਤਾਂ ਅਲਕੋਹਲ ਨਾਲ ਬਣੇ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
 - ਤੁਸੀਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਸਤਹਾਂ ਨੂੰ ਛੂੰਹਦੇ ਹੋ ਉਨ੍ਹਾਂਨੂੰ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਡੋਰਨੌਬ, ਲਾਈਟ ਸਵਿੱਚ, ਨਲਕਿਆਂ ਦੇ ਹੈਂਡਲ, ਫ਼ੋਨ, ਅਤੇ ਰਿਮੋਟ ਕੰਟਰੋਲ।
 - ਤੌਲੀਏ, ਚਾਦਰਾਂ ਅਤੇ ਕੱਪੜੇ ਆਪਣੇ ਸਧਾਰਣ ਡਿਟਰਜੈਂਟ ਨਾਲ ਸਭ ਤੋਂ ਗਰਮ ਸੈਟਿੰਗ 'ਤੇ ਧੋਵੋ, ਅਤੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਕਾਓ।
 - ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਬਰਤਨ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝੇ ਨਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਹਰ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਧੋ ਲਓ।



ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਕਦੋਂ ਜਾ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ, ਤਾਂ ਓਦੋਂ ਤਕ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹੋ ਜਦੋਂ ਤਕ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 10 ਦਿਨ ਬੀਤ ਚੁੱਕੇ ਹਨ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਿਛਲੇ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ ਬੁਖਾਰ-ਘਟਾਉਣ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਲਏ ਬਿਨਾਂ ਬੁਖਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੀ ਸਮੁੱਚੀ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਹੋਇਆ ਹੈ

ਜੇਕਰ ਸਵਾਬ ਜਾਂ ਲਾਰ ਦੇ ਡਾਇਗਨੋਸਟਿਕ (ਵਾਇਰਸ) ਟੈਸਟ ਦੁਆਰਾ COVID-19 ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਟੈਸਟ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਆਇਆ ਸੀ ਪਰ ਕਦੇ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹੋਏ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਟੈਸਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 10 ਦਿਨ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹੋ।



? ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਡਾਕਟਰ ਨਹੀਂ ਹੈ ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ **844-692-4692** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਨਿਊ ਯਾਰਕ ਸਿਟੀ, ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਜਾਂ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ, ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।

COVID-19 ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, **311** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ nyc.gov/coronavirus 'ਤੇ ਜਾਓ।