

COVID-19: ਜ਼ਹਿਰ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ — ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹੋਇਆਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣਾ

ਜਦੋਂਕਿ ਅਸੀਂ ਵਧੇਰੇ ਲੋਕਾਂ, ਸਫਾਈ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਵਧੇਰੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਅਤੇ ਵਧੇਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਸਮਾਂ ਵਤੀਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ, ਸਾਡੇ ਲਈ ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਹੋਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਿਆ ਜਾਏ। ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਸੁਝਾਅ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਮੈਂ ਘਰੇਲੂ ਵਸਤੂਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਰੱਖ ਅਤੇ ਵਰਤ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

- **ਸਫਾਈ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸੰਭਾਲਣਾ:** ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਉਤਪਾਦਾਂ (ਜੋ ਖਾਣ ਲਈ ਨਹੀਂ ਬਣੇ) ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਰੱਖੋ। ਕੰਟੇਨਰ ਤੇ ਲੱਗੇ ਮੂਲ ਲੇਬਲ ਨੂੰ ਲਗਾ ਰਹਿਣ ਦਿਓ। ਜਦੋਂ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਬਾਲ-ਪ੍ਰਤੀਰੋਧੀ ਕੰਟੇਨਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਕਿ ਉਹ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੰਦ ਹਨ। nyc.gov/health ਤੇ ਜਾਕੇ ਅਤੇ "poison proof your home" (ਆਪਣੇ ਸਫਾਈ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵਰਤਣਾ: ਜਦੋਂ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵਰਤੇ ਜਾਣ, ਤਾਂ ਬਲੀਚ ਅਤੇ ਸਫਾਈ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਹੋਰ ਉਤਪਾਦ ਰੋਗਾਣੂਆਂ ਦੇ ਫੈਲਾਵ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਮਦਦਗਾਰ ਸਾਬਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਵੇਲੇ ਇੱਕ ਹੀ ਸਫਾਈ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਉਤਪਾਦ ਵਰਤੋਂ। ਅਮੋਨਿਆ ਅਤੇ ਬਲੀਚ ਵਰਗੇ ਸਫਾਈ ਵਾਲੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਨੂੰ ਰਲਾਉਣ ਤੇ ਇੱਕ ਜ਼ਹਰੀਲੀ ਗੈਸ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਨਾ ਬਣਾਇਆ ਜਾਏ, ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਲਾਗ ਨੂੰ ਕੰਟ੍ਰੋਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਬਚਾਅ ਕਰਨ ਲਈ ਅਸਰਦਾਰ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਨਾਲ ਹੀ, ਗਲਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੀ ਅਲਕੋਹਲ-ਅਧਾਰਤ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਨੂੰ ਨਿਗਲਣਾ ਅਤੇ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ, ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ, ਖਤਰਨਾਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਸਿਰਫ ਹੱਥਾਂ ਤੇ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਕੋਈ ਖਤਰਾ ਨਹੀਂ
- **ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਸੰਭਾਲਣਾ ਅਤੇ ਵਰਤੋਂ:** ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਕਿਉਂਕਿ, ਜੇ ਇਹ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਨਾ ਬਣਾਇਆ ਜਾਏ, ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਲਾਗ ਨੂੰ ਕੰਟ੍ਰੋਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਬਚਾਅ ਕਰਨ ਲਈ ਅਸਰਦਾਰ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਨਾਲ ਹੀ, ਗਲਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੀ ਅਲਕੋਹਲ-ਅਧਾਰਤ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਨੂੰ ਨਿਗਲਣਾ ਅਤੇ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ, ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ, ਖਤਰਨਾਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਸਿਰਫ ਹੱਥਾਂ ਤੇ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਕੋਈ ਖਤਰਾ ਨਹੀਂ

ਮੈਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸੰਭਾਲ, ਵਰਤੋਂ, ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਅਤੇ ਨਿਪਟਾਰਾ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

- **ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸੰਭਾਲਣ ਲਈ:** ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਤਾਲਾਬੰਦ ਅਲਮਾਰੀ ਜਾਂ ਤਾਲਾਬੰਦ ਦਵਾਈਆਂ ਵਾਲੇ ਬਕਸੇ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ। ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਕਦੀ ਵੀ ਕਿਚਨ ਟੇਬਲ ਜਾਂ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪਹੁੰਚੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਤੇ ਨਾ ਰੱਖੋ। ਬਾਲ-ਪ੍ਰਤੀਰੋਧੀ ਕੰਟੇਨਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਕਿ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਲੈਣ ਲਈ: ਦਵਾਈ ਨਾਲ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਖੁਰਾਕ ਸਬੰਧੀ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਪੜ੍ਹੋ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ, ਡ੍ਰਾਪਰ, ਸਰਿੰਜ ਜਾਂ ਕੱਪ)। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦਵਾਈ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਦੇਣ ਲਈ ਰਸੋਈ ਵਿੱਚ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਚਮੱਚ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਦੀ ਨਾ ਕਰੋ। ਜਦੋਂ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਕੋਈ ਦਵਾਈਆਂ

ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਹੋਣ, ਤਾਂ ਇਹ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਦਵਾਈ ਕਿੰਨੀ ਅਤੇ ਕਦੋਂ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਦਵਾਈ ਲਈ ਕਮਯੂਨਿਕੇਸ਼ਨ ਲੋਗ ਜਾਂ ਇੱਕ ਲਿਸਟ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਦੁਹਰੀ ਖੁਰਾਕ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਅਜਿਹੀ ਥਾਂ ਤੇ ਲਗਾਓ ਜਿੱਥੇ ਕਿ ਸਾਰੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਇਸਨੂੰ

- **ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਲੈਣਾ:** ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈ ਰਹੇ ਜਾਂ ਦੇ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਬੁਖਾਰੇ ਅਤੇ ਫਲੂ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਕਈ ਉਤਪਾਦਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕੋ ਜਿਹੀ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਸਮੱਗਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਦਵਾਈ ਦੇ ਲੇਬਲ ਤੇ ਦੱਸੀ ਗਈ ਖੁਰਾਕ ਹੀ ਲਓ। ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕੋ ਜਿਹੀ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਸਮੱਗਰੀ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਜਾਂ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ, ਨਿਊ ਯਾਰਕ ਸਿਟੀ (NYC) ਦੇ
- **ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨਾ:** ਆਪਣੀ ਪ੍ਰਿਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨ ਅਤੇ ਹਰਬਲ ਉਤਪਾਦਾਂ, ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਅਤੇ ਪੂਰਕਾਂ ਸਮੇਤ, ਗੈਰ-ਪ੍ਰਿਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣ ਲਈ ਦਵਾਈ ਚੱਲੀ ਦੀ ਸੂਚੀ ਰੱਖੋ।
- **ਦਵਾਈਆਂ ਬਾਰੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੋ:** ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਪਰਸਪਰ ਪ੍ਰਭਾਵ, ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਹੀ ਖੁਰਾਕ ਬਾਰੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣ ਲਈ ਨਿਊ ਯਾਰਕ ਸਿਟੀ (NYC) ਦੇ ਜ਼ਹਿਰ ਨੂੰ ਕੰਟ੍ਰੋਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕੇਂਦਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। nyc.gov/health 'ਤੇ ਜਾਕੇ ਅਤੇ "medicine safety" (ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ) ਦੀ ਭਾਲ ਕਰਕੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ ਅਤੇ ਦਵਾਈ ਸੂਚੀ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰੋ ਅਤੇ ਲੋਗ ਕਰੋ। ਸੋਮੇ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ, ਸਪੈਨਿਸ਼, ਚਾਈਨੀਜ਼, ਰਸ਼ਿਅਨ,
- **ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਨਿਪਟਾਰਾ ਕਰਨ ਲਈ:** ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਨਿਪਟਾਰਾ ਕਰਨ ਲਈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਮਿਲਾਓ ਅਤੇ ਫੇਰ ਕੈਟ ਲਿਟਰ, ਪੀਸੀ ਹੋਈ ਕਾਫ਼ੀ ਜਾਂ ਜਾਂ ਹੋਰ ਅਣਚਾਹੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਰਲਾਓ ਤਾਂ ਜੋ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਅਣਜਾਣ ਜਾਂ ਜਾਣਬੁੱਝ ਕੇ ਕੀਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਜਾ ਸਕੇ। ਸਾਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸੀਲਬੰਦ ਕੰਟੇਨਰ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਪੱਕੀ ਟੇਪ ਲਾ ਕੇ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ। ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਆਪਣੇ ਕੂੜਾ ਇਕੱਠਾ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਤੇ ਨਿਪਟਾਰਾ ਕਰ ਦਿਓ ਤਾਂਕਿ ਜਾਣਬੁੱਝ ਕੇ ਕੀਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਜਾ ਸਕੇ।

ਕੋਵਿਡ-19 (COVID-19) ਦੇ ਖਿਲਾਫ਼ ਗ਼ਲਤ ਅਤੇ ਗੈਰ-ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੋਂ ਬਚੋ

- ਗ਼ਲਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਗ਼ਲਤਫ਼ਹਿਮੀ ਕਾਰਨ ਉਤਪਾਦਾਂ ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਰਤੋਂ ਕਾਰਨ ਗ਼ਲਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੋਵਿਡ-19 (COVID-19) ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਗਈ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਕਾਰਨ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਮੌਤ ਵੀ ਹੋਈ ਹੈ।
- ਕੋਵਿਡ-19 (COVID-19) ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਲੱਛਣ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਲਈ ਸਿਰਫ਼ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।
- ਸੰਮਾਜਕ (ਸਰੀਰਕ) ਦੂਰੀ ਅਤੇ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਹੱਥ ਧੋਣਾ ਹੀ ਇਸ ਵੇਲੇ ਕੋਵਿਡ-19 (COVID-19) ਲਈ ਸਿਰਫ਼ ਪ੍ਰਵਾਨਤ ਰੋਕਥਾਮ ਉਪਾਅ ਹਨ।
- ਰੱਲਾਈ ਗਈ ਬਲੀਚ ਨਾ ਪੀਓ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂੰਹ, ਗੱਲੇ ਅਤੇ ਪੇਟ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਕੋਵਿਡ-19 (COVID-19) ਦਾ ਇਲਾਜ ਜਾਂ ਰੋਕਥਾਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਨਿਊ ਯਾਰਕ ਸਿਟੀ (NYC) ਦੇ ਜ਼ਹਿਰ ਨੂੰ ਕੰਟ੍ਰੋਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕੇਂਦਰ ਨਾਲ 212-764-7667 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਵਸਤੂਆਂ, ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹੋਰ ਸੰਭਾਵੀ ਜ਼ਹਿਰਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਲਈ ਰਜਿਸਟਰਡ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਅਤੇ ਨਰਸਾਂ 24/7 ਉਪਲੱਬਧ ਹਨ। ਸਾਰੀਆਂ ਕਾਲਾਂ ਗੁਪਤ ਹਨ ਅਤੇ ਮੁਫ਼ਤ ਹਨ। ਦੁਭਾਸ਼ਿਆ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲੱਬਧ ਹਨ।

ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ, nyc.gov/health 'ਤੇ ਜਾਓ ਅਤੇ "Poison Control" (ਜ਼ਹਿਰ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨਾ) ਦੀ ਭਾਲ ਕਰੋ।

ਕਲੰਕ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਸਮੇਤ, ਕੋਵਿਡ-19 (COVID-19) ਬਾਰੇ ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

nyc.gov/coronavirus ਜਾਂ cdc.gov/covid19 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਸਥਿਤੀ ਬਦਲਣ ਦੇ ਨਾਲ NYC ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।

3.31.20