

ਘਰਾਂ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ MERS-CoV ਨੂੰ ਹੋਰਨਾਂ ਤੱਕ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣਾ

20 ਜੁਲਾਈ, 2015

ਇਹ ਤੱਥ ਸੀਟ ਕੇਵਲ ਮੁੱਢਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ, ਤਸ਼ਖੀਸ ਜਾਂ ਇਲਾਜ ਦੀ ਜਗਹ ਨਹੀਂ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਤੁਹਾਡੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਸੰਕਿਆਂ ਬਾਰੇ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਖੁਰਾਕ, ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਜਾਂ ਇਲਾਜ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵੀ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਹਮੇਸ਼ਾ ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਦਾ ਮਿਡਲ ਈਸਟ ਰੈਸਪੀਰੇਟਰੀ ਸਿੰਡਰੋਮ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (MERS-CoV) ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਵਾਇਰਸ ਹੈ। ਕੁਝ ਕੁ ਲੋਕ ਏਨੇ ਬਿਮਾਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਜਦ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਵਾਇਰਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦਕਿ ਕੁਝ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਬਜ਼ੁਰਗ ਅਤੇ ਲੰਬੀ-ਮਿਆਦ ਦੀਆਂ ਜਾਂ ਚਿਰਕਾਲੀਨ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਅਕਸਰ ਬਹੁਤ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਮਰ ਵੀ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਦ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ MERS-CoV ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਕਸਰ ਵਾਇਰਸ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਖਾਂਸੀ ਅਤੇ ਬੁਖਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੁਝ ਕੁ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਵੀ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਤੱਥਾਂ ਦੀ ਇਸ ਸੀਟ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨਾ ਅਤੇ ਸਮਝਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਤੇ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨਕ, MERS-CoV ਵਾਸਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਟੈਸਟ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ MERS-CoV ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਠਹਿਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਾਂ
- ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਜਿਸਦਾ MERS-CoV ਵਾਸਤੇ ਟੈਸਟ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਜਿਸ ਵਿੱਚ MERS-CoV ਹੈ।

ਕਿਉਂਕਿ MERS-CoV ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਵਾਇਰਸ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਇਸਦੇ ਫੈਲਣ ਦੇ ਇੰਨ-ਬਿੰਨ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝਿਆ ਨਹੀਂ ਗਿਆ। ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਉਸ ਸਮੇਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ ਜਦ MERS-CoV ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਖੰਘਦਾ ਹੈ। MERS-CoV ਬਿਮਾਰ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਉਹਨਾਂ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਫੈਲਿਆ ਹੈ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੀਆਂ ਪ੍ਰਸਥਿਤੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਿਸੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਉਸ ਨਾਲ ਰਹਿਣਾ।

MERS-CoV ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਵੀ ਫੈਲਿਆ ਹੈ ਜੋ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜਿੱਥੇ ਉਚਿਤ ਕਦਮ ਨਹੀਂ ਉਠਾਏ ਗਏ ਸਨ। ਅਜਿਹੇ ਕਦਮ ਉਠਾਉਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਵਾਇਰਸ ਹੋਰਨਾਂ ਤੱਕ ਨਾ ਫੈਲੇ।

ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਾਸਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ MERS-CoV ਹੈ, ਜਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਕਈ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵਾਇਰਸ ਦੀ ਲਾਗ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਉਸ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨਕ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਹੈ। ਜੇ ਇਸ ਸਲਾਹ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨਕ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਅਤੇ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਉਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਇਕਾਈ ਵਾਸਤੇ ਸੰਪਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।
- ਘਰ ਵਿਖੇ ਰਹੋ। ਜਨਤਕ ਆਵਾਜਾਈ ਸਾਧਨਾਂ ਜਾਂ ਟੈਕਸੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ। ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨ, ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਹੋਰ ਜਨਤਕ ਸਥਾਨਾਂ 'ਤੇ ਨਾ ਜਾਓ।
- ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿਚਲੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਇੱਕ ਵੱਖਰੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਰਹੋ ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੋਈ ਵੱਖਰਾ ਬਾਥਰੂਮ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਸਾਂਝੇ ਕਮਰਿਆਂ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਰਸੋਈ, ਬਾਥਰੂਮ) ਵਿੱਚ ਹਵਾ ਦਾ ਪ੍ਰਵਾਹ ਵਧੀਆ ਹੋਵੇ। ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਹਨਾਂ ਕਮਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਖਿੜਕੀਆਂ ਨੂੰ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਰੱਖੋ।
- ਆਪਣੇ ਖੰਘਣ ਅਤੇ ਛਿੱਕਣ ਸਮੇਂ ਮੂੰਹ ਢਕ ਲਓ। ਖੰਘਦੇ ਸਮੇਂ, ਛਿੱਕਦੇ ਸਮੇਂ ਮੂੰਹ ਢਕਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣ ਲਈ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨੱਕ ਨੂੰ ਪੂੰਝਣ ਜਾਂ ਸੁੜਕਣ ਦੇ ਲਈ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਟਿਸ਼ੂ ਰੱਖੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੋਈ ਟਿਸ਼ੂ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਆਸਤੀਨ ਦੇ ਉੱਪਰਲੇ ਭਾਗ ਜਾਂ ਕੂਹਣੀ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਨੱਕ ਨੂੰ ਢਕ ਲਓ, ਪਰ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਨਹੀਂ। ਵਰਤੋਂ ਗਏ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਨੂੰ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦਾ ਲਿਫਾਫਾ ਲੱਗੀ ਰੱਚੀ ਵਾਲੀ ਟੋਕਰੀ ਵਿੱਚ ਪਾ ਦਿਓ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋ ਲਓ। ਰੱਚੀ ਵਾਲੀ ਟੋਕਰੀ ਨੂੰ ਖਾਲੀ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ, ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਵਰਤੋਂ ਗਏ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਨੂੰ ਨਾ ਛੂਹਿਆ ਜਾਵੇ।
- ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 15 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਧੋਵੋ। ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਕਾਗਜ਼ੀ ਤੌਲੀਏ ਨਾਲ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਕੱਪੜੇ ਦੇ ਤੌਲੀਏ ਨਾਲ ਸੁਕਾਓ ਜਿਸਨੂੰ ਕੋਈ ਹੋਰ ਨਹੀਂ ਵਰਤਦਾ। ਜੇ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹਨ ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਗੰਦੇ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਅਲਕੋਹਲ-ਆਧਾਰਿਤ ਹੈਂਡ-ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਮੁਲਾਕਾਤੀਆਂ ਦੀ ਸੰਖਿਆ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰੋ। ਕੇਵਲ ਉਹਨਾਂ ਮੁਲਾਕਾਤੀਆਂ ਨੂੰ ਹੀ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਨੂੰ ਸੰਖੇਪ ਰੱਖੋ।
- ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਹੋਰਨਾਂ ਕੋਲੋਂ ਦੋ ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਰੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਅਜਿਹਾ ਮੁਖੋਟਾ ਪਹਿਨੋ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਢਕ ਲਵੇ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮੁਖੋਟਾ ਨਹੀਂ ਪਹਿਨ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮੁਖੋਟਾ ਪਹਿਨਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਦ ਉਹ ਉਸ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਹੋ।
- ਜੇ ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨਕ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਆਪਣੇ ਮਕਾਨ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਦੇ ਉੱਤੇ ਇੱਕ ਮੁਖੋਟਾ ਪਹਿਨੋ ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਦੋ ਮੀਟਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੁੰਦੇ ਹੋ।

- ਸਾਰੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨਕਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ MERS-CoV ਵਾਸਤੇ ਟੈਸਟ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਇਹ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ MERS-CoV ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਪੈਰਾਮੈਡਿਕਸ ਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਹ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਨੂੰ MERS-CoV ਦੀ ਲਾਗ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਕਦਮ ਉਠਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।

ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਾਸਤੇ ਜੋ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਵਿੱਚ MERS-CoV ਹੈ ਜਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜੋ ਉਹ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਆਪ ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ MERS-CoV ਹੈ, ਜਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਘਰ ਵਿੱਚ ਕੇਵਲ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਰੱਖੋ ਜੋ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਅਤੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ:
 - ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ MERS-CoV ਵਾਸਤੇ ਟੈਸਟ ਕੀਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਜਾਂ MERS-CoV ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਤੇ ਹੋਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਅਜਿਹਾ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਕੋਲੋਂ ਅਲਹਿਦਾ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
 - ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਅਤੇ ਲੰਬੀ-ਮਿਆਦ ਵਾਲੀਆਂ ਜਾਂ ਚਿਰਕਾਲੀਨ ਬਿਮਾਰੀਆਂ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼, ਦਿਲ, ਫੇਫੜੇ ਜਾਂ ਗੁਰਦੇ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ) ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖੋ। ਜੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ MERS-CoV ਦੀ ਲਾਗ ਲੱਗ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਲੋਕ ਬਹੁਤ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਵਿਖੇ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖਤਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਇਕਾਈ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।
- ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਖੂਨ ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਤਰਲਾਂ ਨੂੰ ਛੂੰਹਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਸੰਪਰਕ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕੋਈ ਮੁਖੋਟਾ ਅਤੇ ਦਸਤਾਨੇ ਪਹਿਨੋ। ਸਰੀਰਕ ਤਰਲਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਪਸੀਨਾ, ਲਾਰ, ਉਲਟੀ, ਪਿਸ਼ਾਬ ਅਤੇ ਦਸਤ।
- ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਦੇ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਦਸਤਾਨਿਆਂ ਅਤੇ ਮੁਖੋਟੇ ਨੂੰ ਉਤਾਰ ਲਓ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਰੱਦੀ ਦੀ ਟੋਕਰੀ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟ ਦਿਓ। ਪਹਿਲਾਂ ਦਸਤਾਨਿਆਂ ਨੂੰ ਉਤਾਰੋ ਅਤੇ ਮੁਖੋਟੇ ਨੂੰ ਉਤਾਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂ ਕੁਝ ਵੀ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ।
- ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਪਲੇਟਾਂ, ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਗਲਾਸ, ਕੱਪ, ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਬਰਤਨ, ਸਿਗਰਟਾਂ, ਤੌਲੀਏ, ਬਿਸਤਰਾ ਜਾਂ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਨਾ ਕਰੋ। ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਬਾਅਦ, ਇਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਜਾਂ ਡਿਸਟਰਜੈਂਟ ਅਤੇ ਕੋਸੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਨਾਲ ਧੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਾਬਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿਚਲੇ ਉਹਨਾਂ ਖੇਤਰਾਂ ਨੂੰ ਬਕਾਇਦਾ ਘਰੇਲੂ ਕਲੀਨਰਾਂ ਨਾਲ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੱਥ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ ਜੋ ਵਧੇਰੇ ਅਕਸਰ ਗੰਦੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਟੋਆਇਲਟਾਂ, ਸਿੰਕ ਦੀ ਟ੍ਰੀਟੀ ਦੇ ਹੈਂਡਲ, ਦਰਵਾਜ਼ਿਆਂ ਦੀਆਂ ਚਿਟਕਣੀਆਂ ਅਤੇ ਬੈੱਡਸਾਈਡ ਟੇਬਲ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

- ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਵੋ। ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ MERS-CoV ਵਾਸਤੇ ਟੈਸਟ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਜਿਸ ਵਿੱਚ MERS-CoV ਹੈ, ਉਸਦੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਘਰ ਦੇ ਹੋਰ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਅਲੱਗ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰ ਉਹਨਾਂ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦਾ ਰੱਖ-ਰਖਾਓ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਸਤਾਨਿਆਂ ਨੂੰ ਪਹਿਨਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਦਸਤਾਨਿਆਂ ਨੂੰ ਉਤਾਰਨ ਦੇ ਬਾਅਦ ਤੁਰੰਤ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।
- ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਮਦਦ ਵਾਸਤੇ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਉਹ ਬਾਕਾਇਦਾ ਕੂੜੇ ਵਾਲੇ ਡੱਬਿਆਂ ਵਿੱਚ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਰੱਦੀ ਵਾਲੀਆਂ ਟੋਕਰੀਆਂ ਨੂੰ ਖਾਲੀ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ, ਵਰਤੋਂ ਗਏ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਨੂੰ ਨਾ ਛੂਹਣ ਦਾ ਖਿਆਲ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਰੱਖਿਆਤਮਕ ਲਿਬਾਸ ਪਹਿਨੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਸਤਾਨੇ ਅਤੇ ਮੁਖੋਟੇ। ਰੱਦੀ ਵਾਲੀ ਟੋਕਰੀ ਵਿੱਚ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦਾ ਲਿਫਾਫਾ ਲਗਾ ਦੇਣਾ ਕੂੜੇ ਦੇ ਨਿਪਟਾਰੇ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਆਸਾਨ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਣਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਰੱਦੀ ਵਾਲੀ ਟੋਕਰੀ ਨੂੰ ਖਾਲੀ ਕਰਨ ਦੇ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ MERS-CoV ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਉਸ ਨਾਲ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ 'MERS-CoV ਦਾ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ' ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਾਨਕ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਇਕਾਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੇਵੇਗੀ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਖੁਦ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ MERS-CoV ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਹੋ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਸਤੇ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੰਭਵ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ, ਉਸ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨਕ ਅਤੇ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਇਕਾਈ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਮਕਾਨ ਵਿਚਲੇ ਹੋਰ ਲੋਕ ਉਹਨਾਂ ਨੁਕਤਿਆਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨਕ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਾਨਕ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਇਕਾਈ ਦੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਮੁਖੋਟੇ ਅਤੇ ਦਸਤਾਨੇ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਾਨਕ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਇਕਾਈ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਿੱਥੋਂ ਮਿਲ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨਕ ਜਾਂ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਇਕਾਈ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਸਰਵਿਸ ਓਨਟੈਰੀਓ ਨੂੰ 1-866-532-3161 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਕੇ ਜਾਂ www.phdapps.health.gov.on.ca/PHUlocator 'ਤੇ ਮਿਨਿਸਟਰੀ ਆਫ ਹੈਲਥ ਐਂਡ ਲੋਂਗ-ਟਰਮ ਕੇਅਰ ਦੀ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਇਕਾਈ ਲੱਭਣ ਵਾਲੇ ਐਂਜ਼ਾਰ 'ਤੇ ਜਾਕੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਾਨਕ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਇਕਾਈ ਨੂੰ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ।