

ਯੂਬਾ-ਸਟਰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਅਕਸਰ ਪੁੱਛੇ ਜਾਂਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ (ਅਕਸਰ ਪੁੱਛੇ ਜਾਂਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ)

ਯੂਬਾ-ਸਟਰ ਹੈਲਥ ਅਫਸਰ ਡਾ. ਫੌਂਗ ਲੂ ਨੇ ਕੋਵਿਡ -19 ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਆਮ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਸੰਕਲਿਤ ਕੀਤੇ ਹਨ

1. ਕੋਵਿਡ -19 ਦੇ ਸੰਕੇਤ ਅਤੇ ਲੱਛਣ ਕੀ ਹਨ?
ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਬੁਖਾਰ, ਖੰਘ ਅਤੇ ਸਾਹ ਦੀ ਕਮੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਨੇੜਲੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹੇ ਹੋ ਜਿਸਨੂੰ COVID-19 ਹੋਣ ਦਾ ਪਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਮੁੱਠਲੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ, ਜੇ ਫੋਨ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਕਮਰੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਦਫਤਰ ਵਿੱਚ ਨਾ ਜਾਓ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਮੰਨਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੋਵਿਡ -19 ਹੋਣ ਦਾ ਜੋਖਮ ਹੈ, ਉਹ ਜਾਂਚ ਕਰਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੇ ਉਹ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਰਿਹ ਕੇ ਸਿਹਤਯਾਬ ਹੋਣ ਲਈ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹਸਪਤਾਲ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ।
2. ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਕਿੰਨਾ ਗੰਭੀਰ ਹੈ?
ਕੋਵਿਡ -19, ਸਾਹ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਗੰਭੀਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ- ਖ਼ਾਸਕਰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਅਬਾਦੀ ਜਿਵੇਂ ਕਿ 60 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਗੰਭੀਰ ਮੁੱਦਿਆਂ ਵਾਲੇ। ਯੂਬਾ-ਸਟਰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਵਿਸ਼ਵ-ਵਿਆਪੀ ਪ੍ਰਕੋਪ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਤਿਆਰੀ ਦੇ ਯਤਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪੂਰੀ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨਾਲ ਲੈ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਯੂਬਾ-ਸਟਰ ਵਿੱਚ ਵੱਧ ਰਹੇ ਪੁਸ਼ਟੀਕਰਣ ਕੇਸਾਂ ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੰਚਾਰਣ ਦੇ ਸਬੂਤ ਦੇ ਨਾਲ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਆਸ ਪਾਸ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸਟੇਟ ਦੇ "ਘਰ ਰਹੋ" ਦੇ ਹੁਕਮ ਨੂੰ ਮੰਨਣਾ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।
ਘਬਰਾਉਣ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਸੰਤੁਲਿਤ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹੀ ਇੱਥੇ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ: ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਅਕਸਰ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋ ਕੇ ਚੰਗੀ ਸਫ਼ਾਈ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ; ਛਿੱਕ ਮਾਰਨ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਖੰਘਣ ਸਮੇਂ ਆਪਣਾ ਮੂੰਹ ਢੱਕਣਾ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਨਾ ਛੁਹਣਾ।
3. ਕੀ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਯੂਬਾ-ਸਟਰ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਫੈਲ ਰਿਹਾ ਹੈ?
ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਖਿੱਤੇ ਵਿੱਚ COVID-19 ਮਾਮਲਿਆਂ ਦੀ ਵੱਧ ਰਹੀ ਗਿਣਤੀ ਨੂੰ ਵੇਖ ਰਹੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਗਿਣਤੀ ਵਧੇਗੀ। ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦਾ ਫੈਲਣਾ ਇਸ ਗੱਲ ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਟੇਟ ਦੇ "ਘਰ ਰਹੋ" ਦੇ ਹੁਕਮ ਦੀ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ ਕਿੰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਅਤੇ ਸਵੱਛਤਾ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰਾਂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਰਹਿੰਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਇਕੱਠੇ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ, ਹੱਥ ਧੋਣੇ ਅਤੇ ਛਿੱਕ ਅਤੇ ਖੰਘ ਨੂੰ ਢੱਕਣਾ।
4. ਜਿਹਨਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਹੋਇਆ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੋਇਆ?
ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸੰਭਾਵਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੋਵੀਡ -19 ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਹੋਇਆ, ਸ਼ਾਇਦ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਪਰਿਵਾਰ, ਇਕੱਠਾਂ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਦੁਆਰਾ " ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਟ੍ਰਾਂਸਮਿਸ਼ਨ" ਦੇ ਨਾਲ ਹੋਇਆ। ਡਾ. Luu ਅਨੁਸਾਰ ਯੂਬਾ-

ਸਟਰ ਖੇਤਰ ਵਿਚ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਦੁਆਰਾ ਫੈਲਣ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਬੂਤ ਹਨ, ਜਿਸ ਤੋਂ ਘਰ ਰਹਿਣ, ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਣ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾਏ ਰੱਖਣ ਦੇ ਆਦੇਸ਼ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਕੇ ਵਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

5. ਕੀ ਮਰੀਜ਼ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਹਨ?
ਹਾਲਾਂਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਰਿਪੋਰਟ ਕੀਤੇ ਕੇਸ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਹਨ ਜੋ ਘਰ ਵਿੱਚ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹਨ, ਕੁਝ ਲੋਕ ਕੋਵਿਡ -19 ਦੇ ਕਾਰਨ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹਨ।
6. " ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਦੁਆਰਾ ਫੈਲਣ " ਦਾ ਕੀ ਅਰਥ ਹੈ?
ਇਹ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਕਰਮਚਾਰੀ ਇੱਕ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਕੇਸ ਦੇ ਸਰੋਤ ਦੀ ਕੋਈ ਜਾਂਚ ਕਰਕੇ ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਮਰੀਜ਼ "ਜੋਖਮ 'ਦੇ ਮਾਪਦੰਡ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਨਹੀਂ ਸੀ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਯਾਤਰਾ ਕੀਤੀ ਸੀ ਜਾਂ ਕੋਵਿਡ -19 ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਸੀ।
7. ਅਲੱਗ ਹੋਣ (ਕੁਐਰਨਟੀਨ) ਦਾ ਕੀ ਅਰਥ ਹੈ? ਕੀ ਉਮੀਦ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜੇ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵੱਖ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਵੇ?
ਸਵੈਇੱਛੁਕ ਕੁਐਰੰਟੀਨ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ, ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਘਰ ਵਿਚ ਰੱਖਣਾ। ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਵੱਖਰੇ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਰਹਿ ਕੇ, ਇਕ ਵੱਖਰੇ ਬਾਥਰੂਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ, ਅਤੇ 14 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਲਈ ਖਾਣਾ ਜਾਂ ਬਰਤਨ ਸਾਂਝਾ ਨਾ ਕਰਨ ਦੁਆਰਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਕਰੋਗੇ।
8. ਯੂਬਾ-ਸਟਰ ਏਰੀਏ ਵਿਚ ਕੇਸ ਹੋਣ ਕਰਕੇ, ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਜਾਂ ਮੇਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਹੁਣ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਹੋਣ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ?
ਯੂਬਾ-ਸਟਰ ਹੈਲਥ ਅਫਸਰ ਡਾ. ਫੌਂਗ ਲੂਅ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਸਟੇਟ ਦੇ "ਘਰ ਰਹੋ" ਦੇ ਆਦੇਸ਼ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਤਮ ਢੰਗ ਹੈ। ਭੀੜ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿ ਕੇ, ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੱਥ ਧੋਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਛੇ ਫੁੱਟ ਦੀ ਦੂਰੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਰਿਆਨੇ ਦੀ ਖਰੀਦਾਰੀ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਹੋਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਫੈਲਣ ਦੇ ਅਵਸਰਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਕਰਦੇ ਹੋ।
9. ਕੀ ਇਹ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚੋਂ ਇਕ ਤੋਂ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਹੋਇਆ ਜਿਹਨਾ ਦਾ ਟੈਸਟ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਆਇਆ?
ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕੀਤੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਅਤੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਪੜਤਾਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨ ਲਈ, ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ, ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਸਮੇਤ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨਾਲ ਨੇੜਲਾ ਨਿੱਜੀ ਸੰਪਰਕ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਬਾਈ ਕਾਊਂਟੀ ਹੈਲਥ ਅਫਸਰ ਡਾ. ਫੌਂਗ ਲੂਅ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰੇਗੀ ਕਿ ਇਹਨਾ ਦਾ ਟੈਸਟ ਉਚਿਤ ਹੈ ਜਾ ਨਹੀਂ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨੇ ਸੰਪਰਕ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਨਹੀਂ ਮੰਨਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ।

10. ਤੁਸੀਂ ਸਾਨੂੰ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਕਿ ਬਿਮਾਰ ਲੋਕ ਕੌਣ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਕਿੱਥੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ?
ਫੈਡਰਲ ਕਾਨੂੰਨ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਨਿੱਜਤਾ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਲਈ ਸਥਾਪਿਤ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਹ ਕਾਨੂੰਨ ਬਹੁਤ ਸਖਤ ਹਨ। ਸਾਨੂੰ ਅਜਿਹੀ ਕੋਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜੋ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਪਛਾਣ ਦਾ ਕੋਈ ਸੰਕੇਤ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ।
11. ਤੁਸੀਂ ਯੂਬਾ-ਸਟਰ ਵਿਚਲੇ ਹਰ ਇਕ ਨਿਵਾਸੀ ਨੂੰ ਟੈਸਟ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ?
ਟੈਸਟਿੰਗ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਚੱਲ ਰਹੀ ਹੈ, ਪਰ 173,000 ਤੋਂ ਵੱਧ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਯਥਾਰਥਵਾਦੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ ਵਿੱਚ, ਅਤੇ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਯੂਬਾ-ਸਟਰ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ, ਇਸ ਸਮੇਂ ਇੱਥੇ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਸੀਮਤ ਟੈਸਟ ਕਿੱਟਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਇਸੇ ਲਈ ਇਸ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਵਿੱਚ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਟੈਸਟ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਸੁਧਾਰ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ, ਅਤੇ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਟੈਸਟਿੰਗ ਦੇ ਨਾਲ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦਾ ਟੈਸਟ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਮੁੱਚੇ ਟੈਸਟਾਂ ਦੀ ਸੰਖਿਆ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਹੋਵੇਗਾ।
12. ਮੇਰੇ ਖਿਆਲ ਵਿਚ ਮੈਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?
ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਵਾਜਬ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹਲਕੇ ਲੱਛਣ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿਚ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਰਹਿ ਕੇ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਆਰਾਮ ਕਰੋ, ਬੁਖਾਰ ਨੂੰ ਘਟਾਓ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ ਨਾ ਹੋਣ ਦਵੇ। ਗੰਭੀਰ ਲੱਛਣ ਹੋਣ ਤੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਗਲੀ ਸੇਧ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਿੱਧਾ ਈ.ਆਰ. ਜਾਂ ਅਰਜੈਂਟ ਕੇਅਰ ਨਾ ਜਾਓ। ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਅਰਜੈਂਟ ਕੇਅਰ ਨੂੰ 749-3242 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।
13. ਇਸ ਸਾਰੇ ਵਿੱਚ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਦੀ ਕੀ ਭੂਮਿਕਾ ਹੈ?
ਯੂਬਾ ਅਤੇ ਸਟਰ ਕਾਉਂਟੀ ਦਾ ਸਟਾਫ਼ ਨਿਯਮਤ ਸੰਚਾਰ ਵਿੱਚ ਹਨ ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਰਗਰਮੀ ਨਾਲ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨ ਦੀ ਗੱਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸ਼ੱਕੀ COVID-19 ਕੇਸ ਦੇ ਨੇੜਲੇ ਸੰਪਰਕ ਵਜੋਂ ਪਛਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ; ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨਾ ਕਿ ਏਜੰਸੀ ਹਸਪਤਾਲ ਅਤੇ ਕਲੀਨਿਕ COVID-19 ਦੇ ਮੁਲਾਂਕਣ, ਜਾਂਚ ਅਤੇ ਸੰਕਰਮਣ ਨਿਯੰਤਰਣ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਨਵੀਨਤਮ ਸੀਡੀਸੀ ਅਤੇ ਸੀਡੀਪੀਐਚ ਦਿਸ਼ਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ 'ਤੇ ਅਪਡੇਟ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ; ਬਿਮਾਰੀ ਨਿਯੰਤਰਣ ਅਤੇ ਰੋਕਥਾਮ ਕੇਂਦਰਾਂ ਅਤੇ ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ ਦੇ ਜਨ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਦੇ ਕੇਂਦਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਅਪਡੇਟ ਕੀਤੇ ਗਏ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦਾ ਨਿਰੰਤਰ ਪਾਲਣ ਕਰਨਾ; ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸਿੰਗ ਸਟਾਫ਼ ਅਤੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣਾ ਹੈ; ਅਤੇ ਜਨਤਾ ਨਾਲ ਸੰਚਾਰ ਕਰਨਾ। ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਕੀ ਵਾਪਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣਾ ਹੈ ਇਸਦੀ ਭਾਵਨਾ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਪਰਦੇ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਚਲ ਰਿਹਾ ਹੈ।
14. ਜੇ ਮੈਂ ਚਿਹਰੇ ਤੇ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਦਾ ਹਾਂ ਤਾਂ ਕੀ ਮੈਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਾਂਗਾ?
ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਢੱਕਣਾ ਹਰੇਕ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਪਾਣੀ ਦੀਆਂ ਬੂੰਦਾਂ ਹਵਾ ਵਿਚ ਆਉਣ ਅਤੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਵਿਚ ਫੈਲਣ ਦੇ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਕਿਸੇ ਜੋ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਤੋਂ

ਸੰਕਰਮਿਤ ਹੈ, ਵਿਚ ਇਸਦੇ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਦਿਸਦੇ, ਇਸ ਲਈ ਹਰ ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਜੋ ਲੋਕਾ ਵਿਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਲਈ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਢੱਕਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਦੂਸਰੀਆਂ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਮਾਜਕ ਦੂਰੀ, ਚੰਗੀ ਹੱਥ ਸਫਾਈ ਹੱਥ ਧੋਣ ਦੁਆਰਾ ਜਾਂ ਅਲਕੋਹਲ ਵਾਲੇ ਸਟੀਰਲਾਇਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੁਆਰਾ, ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਤਾਂ ਘਰ ਰੁਕਣਾ ਦੇ ਨਾਲ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਢੱਕਣ ਦੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

15. ਕੀ ਬੇਘਰ ਅਬਾਦੀ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੋਖਮ ਵਿਚ ਹੈ? ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਕੋਈ ਯੋਜਨਾ ਹੈ? ਹਰੇਕ ਨੂੰ - ਚਾਹੇ ਉਸਦੀ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਸਥਿਤੀ ਜੇ ਵੀ ਹੋਵੇ- ਨੂੰ ਸਟੇਟ ਦੇ "ਘਰ ਰਹੋ" ਦੇ ਆਦੇਸ਼ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਬੇਘਰ ਅਬਾਦੀ ਲਈ, ਇਸਦਾ ਅਰਥ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਿੱਥੇ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹੋ ਉਥੇ ਰਹੋ। ਬਾਈ-ਕਾਉਂਟੀ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਟੀਮਾਂ ਇਸ ਅਬਾਦੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਹਨ ਅਤੇ ਦੁਪਹਿਰ 1 ਵਜੇ ਤੋਂ ਦੁਪਹਿਰ 1 ਵਜੇ ਤੋਂ 68 ਸੈਕਿੰਡ ਸਟ੍ਰੀਟ, ਯੂਬਾ ਸਿਟੀ ਕਿਸ਼ਤੀ ਦੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਦੇ ਨੇੜੇ ਤੇ ਇਕ ਵਾਰ ਭੋਜਨ ਵੰਡਣ ਦੀ ਮੇਜ਼ਬਾਨੀ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ; ਸਵੇਰੇ 10 ਤੋਂ 11 ਵਜੇ ਤੱਕ ਮੈਰੀਸਵਿੱਲੇ ਵਿੱਚ 131 ਐੱਫ ਸਟ੍ਰੀਟ ਵਿਖੇ ਲਾਈਫ ਬਿਲਡਿੰਗ ਸੈਂਟਰ ਵਿਖੇ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਈਟਾਂ 'ਤੇ ਹੈਂਡ ਵਾਸ਼ਿੰਗ ਸਟੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਰੈਸਟਰੂਮ ਹਨ।

ਹਾਉਸਿੰਗ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਇਹ ਸਾਈਟਾਂ 'ਤੇ ਕਾਉਂਟੀ ਸਟਾਫ ਨਾਲ ਜਾਂ 749-6811' ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਕੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

16. ਕੀ ਘਰ ਵਿੱਚ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਫੈਲਾ ਸਕਦੇ ਹਨ? ਇਸ ਸਮੇਂ, ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਕੋਈ ਸਬੂਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਕੰਮਪੈਨੀਅਨ ਜਾਨਵਰ / ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ ਜਿਵੇਂ ਕੁੱਤੇ ਜਾਂ ਬਿੱਲੀਆਂ ਨਵੇਂ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਨਾਲ ਸੰਕਰਮਿਤ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਆਪਣੇ ਪਾਲਤੂਆਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਦੇ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਣਾ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਚੰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਈ ਆਮ ਬੈਕਟਰੀਆ ਜਿਵੇਂ ਈ ਕੋਲਾਈ ਅਤੇ ਸੈਲਮਨੇਲਾ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਪਾਲਤੂਆਂ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।
17. ਬਾਈ ਕਾਉਂਟੀ ਸਿਹਤ ਅਧਿਕਾਰੀ ਡਾ. ਫੁਆਂਗ ਲੂ ਦੀ ਸਲਾਹ ਨਾਲ, ਯੂਬਾ-ਸਟਰ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਦੇ 'ਘਰ ਰਹਿਣ' ਦੇ ਆਦੇਸ਼ ਨੂੰ 20 ਅਪ੍ਰੈਲ ਨੂੰ ਵਾਹਨ ਵਿਕਰੀ ਲਈ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਆਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਆਨਲਾਈਨ ਵਿਕਰੀ ਇੱਕ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕਾਰੋਬਾਰੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਹੈ (ਪਰ ਕਾਰ ਡੀਲਰਸ਼ਿਪ ਵਿਚ ਜਾਣਾ ਨਹੀਂ); ਹਾਲਾਂਕਿ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਸ਼ਰਤਾਂ ਹੇਠਾਂ ਐਕਸੈਪਸ਼ਨ ਹਨ::

- ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਟਰਾਂਸੈਕਸ਼ਨ ਨੂੰ ਆਨਲਾਈਨ ਪੂਰਾ ਕਰੋ
- ਲੈਣ-ਦੇਣ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਅਪਾਇਟਮੈਂਟ ਬਣਾ ਕੇ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ
- ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਲੈਣ-ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ, ਖਰੀਦਾਰੀ ਪਾਰਟੀ ਤੋਂ 2 ਵਿਅਕਤੀ ਅਤੇ ਵਿਕਰੀ(ਸੇਲਸ) ਤੋਂ 1 ਵਿਅਕਤੀ
- ਚਿਹਰੇ ਤੇ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣਾ
- ਖਰੀਦਣ ਵਾਲੀ ਪਾਰਟੀ ਦੁਆਰਾ ਵਾਹਨ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਣਾ ਜਾਂ ਸੈਨੇਟਾਇਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ
- ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਵਾਹਨ ਤੇ ਛੂੰਹੀਆ ਗਈਆ ਸਤਹਾਂ ਨੂੰ ਪੂੰਝੋ