



ਸਾਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੀ ਲਾਗ

ਆਪਣੀ ਲਾਗ ਨੂੰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਠੀਕ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ, ਦੇ ਬਾਰੇ ਕਦਮ-ਦਰ-ਕਦਮ ਨਿਰਦੇਸ਼ਕਾ



ਸਵੈ-ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਕਦਮ

- 1 ਖੁਦ ਨੂੰ ਚੰਗਾ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ
- 2 ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਕਿੰਨੀ ਦੇਰ ਰਿਹੰਦੇ ਹਨ
- 3 ਰੰਭੀਰ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰਖੋ
- 4 ਮਦਦ ਕਿੱਥੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ COVID-19 ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਨਵੀਨਤਮ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ GOV.UK ਦੇ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਸੈਕਸ਼ਨ ਅਤੇ NHS 'ਤੇ ਜਾਓ।

1. ਖੁਦ ਨੂੰ ਚੰਗਾ ਕਰਨ ਵਿਚ ਖੁਦ ਦੀ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਲਾਗ ਹੋਏ, ਤੁਸੀਂ ਮਦਦ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਬੁਖਾਰ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਪੈਰਾਸੀਟਾਮੋਲ
ਲਵੇ; ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ

ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਸਲਾਹ
ਲੈਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਦਵਾਫਰੇਸ਼ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ



ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ
ਕਾਫ਼ੀ ਆਰਾਮ ਕਰੋ



ਪਿਆਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬੱਚਣ ਲਈ
ਢੁੱਕਵੀਂ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਤਰਲ ਪੀਓ



ਲਾਗ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਿਚ ਮਦਦ
ਲਈ ਛਿੱਕਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਪੂੰਝੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ
ਕਰੋ



ਲਾਗਾਂ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ
ਆਪਣੀ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਧੋਵੋ

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਐਨ ਐਚ ਐਸ (NHS) ਦੀ ਵੈਬਸਾਇਟ ਤੇ ਦੇਖੋ: www.nhs.uk

ਲਾਗਾਂ ਦੀਆਂ ਬਹੁਤੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਬਿਨਾਂ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ ਦੇ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇੱਥੇ
ਜਾ ਕੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ ਦੀ ਵਧੀਆ ਵਰਤੋਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰ ਸਕਦੇ
ਹੋ: www.antibioticguardian.com

2. ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਕਿੰਨੀ ਦੇਰ ਤੱਕ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ



ਕੰਨ ਦਾ ਦਰਦ

ਬਹੁਤਿਆਂ ਦਾ ਇਹ 8 ਦਿਨ ਵਿਚ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ

ਸੋਮ	ਮੰਗ	ਬੁੱਧ	ਵੀਰ	ਸ਼ੁੱਕ	ਸ਼ਨੀ	ਐਤ
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4



ਗਲਾ ਪੱਕਣਾ

ਬਹੁਤਿਆਂ ਦਾ ਇਹ 7-8 ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ

ਸੋਮ	ਮੰਗ	ਬੁੱਧ	ਵੀਰ	ਸ਼ੁੱਕ	ਸ਼ਨੀ	ਐਤ
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4



ਜੁਕਾਮ

ਬਹੁਤਿਆਂ ਦਾ ਇਹ 14 ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ

ਸੋਮ	ਮੰਗ	ਬੁੱਧ	ਵੀਰ	ਸ਼ੁੱਕ	ਸ਼ਨੀ	ਐਤ
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4



ਖਾਂਸੀ

ਬਹੁਤਿਆਂ ਦੀ ਇਹ 21 ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ

ਸੋਮ	ਮੰਗ	ਬੁੱਧ	ਵੀਰ	ਸ਼ੁੱਕ	ਸ਼ਨੀ	ਐਤ
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉੱਪਰ ਦਿੱਤੇ ਸਮਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਵੀ ਠੀਕ ਹੋਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਜੀ ਪੀ (GP) ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਤੋਂ ਸਲਾਹ ਲਵੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਿਹਤ ਵਿਚ ਹੋਰ ਖਰਾਬੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, **ਐਨ ਐਚ ਐਸ 111**, **ਐਨ ਐਚ ਐਸ ਡਾਇਰੈਕਟ ਵੇਲਜ਼** ਜਾਂ **ਐਨ ਐਚ ਐਸ 24** ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ (ਕਦਮ 4 ਦੇਖੋ)।

3. ਗੰਭੀਰ ਲੱਛਣਾਂ ਤੇ ਨਿਗ੍ਹਾ ਰੱਖੋ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਾਗ ਲੱਗੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵਿਕਸਤ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਜਲਦੀ ਹੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਦੇਖਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਜੀ ਪੀ (GP) ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਐਨ ਐਚ ਐਸ 111, ਐਨ ਐਚ ਐਸ ਵੇਲਜ਼ ਜਾਂ ਐਨ ਐਚ ਐਸ 24 ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ।



ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ ਸਿਰਦਰਦ



ਬਹੁਤ ਠੰਡੀ ਤਵਚਾ



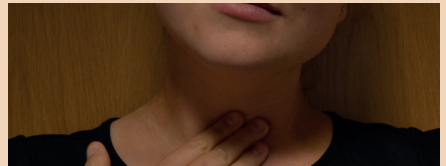
ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿਚ ਕਠਿਨਾਈ



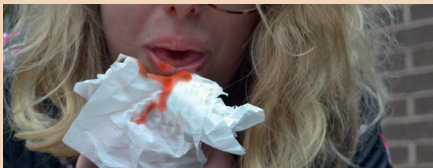
ਦੁਵਿਧਾ ਵਿਚ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ



ਛਾਤੀ ਦਾ ਦਰਦ



ਸੋਜਸ਼ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ



ਖੰਘ ਵਿਚ ਖੂਨ ਆਉਣਾ



ਸਿਹਤ ਦੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਰਾਬੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ

4. ਮਦਦ ਕਿੱਥੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ

ਐਨ ਐਚ ਐਸ ਇੰਗਲੈਂਡ

CALL
111
when it's less
urgent than 999

ਐਚ ਐਚ ਐਸ ਡਾਇਰੈਕਟ ਵੇਲਜ਼

NHS Direct Wales
0845 46 47
Galw Iechyd Cymru

ਐਨ ਐਚ ਐਸ ਸਕੋਟਲੈਂਡ

NHS
24
CALL 111

ਨਾਰਦਰਨ ਆਇਰਲੈਂਡ
ਆਪਣੀ ਜੀ ਪੀ (GP) ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਨਾਲ
ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ

HSC Public Health Agency
Project supported by the PHA

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਾਤਕਾਲ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ 999 ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ।