

ਉਸ ਹਰ ਸ਼ਖਸ ਲਈ ਜਿਸਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ

ਨਵਾਂ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਬਹੁਤਾ ਧਿਆਨ ਖਿੱਚ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ, ਜਿਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ (COVID-19) ਵਿਕਸਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਕੇਵਲ ਮਾਮੂਲੀ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਕੁੱਝ ਲੋਕ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਅਸੀਂ ਪੂਰੇ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਸੰਕ੍ਰਮਣ ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਕਰਨ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ।

ਕੁੱਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਘਰ ਰਹਿਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਉਹ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਤਥਾ-ਕਥਿਤ 'ਘਰ ਵਿਚ ਵੱਖ ਰਹੋ' ਜਿਸਦਾ COVID-19 ਨਾਲ ਨਿਦਾਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਸਦਾ COVID-19 ਨਾਲ ਨਿਦਾਨ ਨਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੋਵੇ, ਪਰ ਉਸਨੂੰ ਸੰਕ੍ਰਮਣ ਹੋਵੇ, ਉਸਨੂੰ ਤਥਾ-ਕਥਿਤ 'ਘਰ ਵਿਚ ਵੱਖ ਰੱਖਿਆ' ਜਾਵੇ।

'ਘਰ ਵਿਚ ਵੱਖ ਰਹਿਣ' ਦਾ ਕੀ ਅਰਥ ਹੈ?

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ COVID-19 ਹੈ ਜਾਂ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜਾਂਚ ਦਿਆਂ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਤੱਕ ਸੰਕ੍ਰਮਣ ਨਾ ਫੈਲਾ ਦਿਓ।

ਘਰ ਵਿਚ ਵੱਖ ਰਹਿਣ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਵਿਚ ਰਹਿ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਸਮੇਤ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਸ ਆਪਣੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਹੀ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੌਲੀਏ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿਗੜਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਫੋਨ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਡਾਕਟਰ ਇਹ ਵੀ ਤੈਅ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਵੱਖ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇੰਝ ਵੱਖ ਰਹਿਣਾ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਨਹੀਂ ਦੱਸ ਦਿੰਦਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੰਕ੍ਰਮਣ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋ ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਂਚ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਇਹ ਨਹੀਂ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੁਣ COVID-19 ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਹੋਮ ਕੁਆਰੰਟੀਨ' ਦਾ ਕੀ ਅਰਥ ਹੈ?

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋ, ਪਰ ਇਹ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੰਕ੍ਰਮਣ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਆਏ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੱਖ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਹੋਮ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਘਰ ਵਿਚ ਵੱਖ ਰਹਿਣ ਜਿੰਨਾ ਸਖਤ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਹੋਮ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵੱਖ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਕੰਮ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਨਤਕ ਟ੍ਰਾਂਸਪੋਰਟ (ਬੱਸ, ਟਰਾਮ, ਅੰਡਰਗਰਾਊਂਡ, ਰੇਲ, ਹਵਾਈ ਜਾਂ ਫੈਰੀ) 'ਤੇ ਯਾਤਰਾ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਸਿਰ ਲਈ ਬਾਹਰ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੰਘ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਗਲੇ ਵਿਚ ਸੰਕ੍ਰਮਣ ਜਾਂ ਬੁਖਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਫੋਨ 'ਤੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਹੋਮ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਤੁਹਾਡੇ ਸੰਕ੍ਰਮਣ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਆਉਣ ਦੇ ਬਾਅਦ 14 ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

ਅਪਡੇਟ ਰਹੋ!

ਨਾਰਵੇ ਵਿੱਚ ਸਰਕਾਰ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ www.fhi.no ਅਤੇ www.helsenorge.no 'ਤੇ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਬਾਰੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਸਲਾਹ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨ ਲਈ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਲਾਹ ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਪਡੇਟ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਾਰਵੇ ਦੀ ਸਥਾਨਕ ਭਾਸ਼ਾ ਅਤੇ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ, ਦੋਹਾਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਮਦਦ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਕਿਸੇ ਜਾਣੂ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ।