

# ਸ਼ੱਕੀ ਕਰੋਨਵਾਇਰਸ (ਕੋਵਿਡ-19): ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਇਹ ਪਰਚਾ ਸ਼ੱਕੀ ਜਾਂ ਪੁਸ਼ਟੀ  
ਕੀਤੇ ਕਰੋਨਵਾਇਰਸ ਵਾਲੇ  
ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ  
ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਨਹੀਂ  
ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਸੰਸਕਰਣ 8: ਸਤੰਬਰ 2022



ਇਸ ਪਰਚੇ ਵਿਚਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਠੀਕ ਹੈ। ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਬਦਲ ਸਕਦਾ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਸਭ  
ਤੋਂ ਨਵੀਨਤਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਵੈਬਸਾਈਟਾਂ ਨੂੰ ਚੈੱਕ ਕਰੋ।



## ਘਰ ਰਹਿਣਾ

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਸਮੇਂ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹੋ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚੋ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ COVID ਤੋਂ ਵੱਧ ਜੋਖਮ ਹੈ। ਨਵੀਨਤਮ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਲਈ ਇੱਥੇ ਦੇਖੋ: [www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/self-isolation-and-treatment](http://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/self-isolation-and-treatment)
- ਕਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਟੈਸਟਿੰਗ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ <https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/testing/get-tested-for-coronavirus/> 'ਤੇ ਨਵੀਨਤਮ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਵੇਖੋ ਜਾਂ 119 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਟੈਸਟ ਕਰਵਾ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਨਾ ਕਰੋ - ਲੱਛਣ ਦਿਖਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

- ਸਵੈ-ਸੰਭਾਲ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇੱਥੇ ਦੇਖੋ: [www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/self-care-and-treatments-for-coronavirus/how-to-treat-symptoms-at-home/](http://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/self-care-and-treatments-for-coronavirus/how-to-treat-symptoms-at-home/)
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਹਾਲਤ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਜਲਦੀ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਲਓ।



### ਤੁਹਾਡਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣ ਲਈ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੇਸਤਾਂ ਨਾਲ ਰਾਬਤਾ ਰੱਖੋ

ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਕੋ ਘਰ ਵਿੱਚ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਟੈਕਸਟ ਸੁਨੇਹਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਫੋਨ ਜਾਂ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਦੇ ਰਸਤੇ ਰਾਹੀਂ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਧੀਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸੁਣਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਹ ਚੜ੍ਹ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਨਿਯਮਤ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਯੋਜਨਾ ਅਨੁਸਾਰ ਸੰਪਰਕ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਸ ਮੌਕੇ ਲਈ ਮਦਦ ਮੰਗਣ ਲਈ ਕਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਤਿੰਨ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਬਾਅਦ ਵੀ ਬਿਮਾਰ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਜੀ ਪੀ (GP) ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਸਹੀ ਹੈ। ਕੋਵਿਡ-19 ਸੰਬੰਧੀ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਅਤੇ ਟੈਸਟਿੰਗ ਸੰਬੰਧੀ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਬਦਲ ਸਕਦਾ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਭ ਤੋਂ ਹਾਲੀਆ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਸਤੇ ਇਸ ਪਰਚੇ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੇ ਵੈਬਲਿੰਕਾਂ ਨੂੰ ਚੈੱਕ ਕਰੋ।



## ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ ਸਿਹਤਯਾਬੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ

### ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਹਲਕੇ ਲੱਛਣ

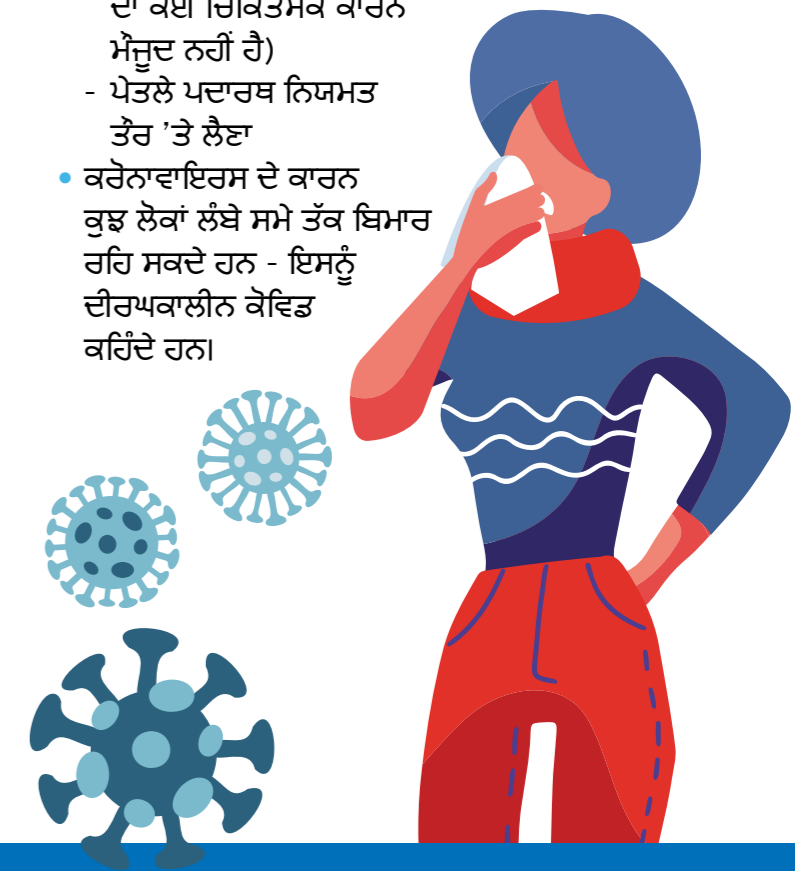
ਇਹ ਆਮ ਲੱਛਣ ਹਨ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸਾਰੇ ਨਾ ਹੋਣ ਪਰ ਫਰਿ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਮਹਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ।

- ਉੱਚ ਤਾਪਮਾਨ: ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਅਤੇ ਪੱਠ ਨੂੰ ਛੂਹਣ 'ਤੇ ਗਰਮ ਮਹਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ 'ਤੇ 38 ਡਿਗਰੀ ਸੈਲਸੀਅਸ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਾਪਮਾਨ
- ਖੰਘ
- ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਦਾ ਦਰਦ ਜਾਂ ਥਕਾਵਟ
- ਛਾਤੀ ਵੱਚਿ ਹਲਕਾ ਦਰਦ
- ਚੱਕਰ ਆਉਣੇ ਜਾਂ ਸਰਿਦਰਦ
- ਸੁਆਦ ਜਾਂ ਗੰਧ ਮਹਸੂਸ ਕਰਨ ਦੀ ਸੰਵੇਦਨਾ ਦੀ ਕਮੀ
- ਦਸਤ ਜਾਂ ਉਲਟੀਆਂ
- ਧੱਫ਼ੜਾ
- ਸਾਹ ਦੀ ਕਮੀ
- ਗਲੇ ਵੱਚਿ ਖਰਾਸ਼
- ਬੰਦ ਨੱਕ
- ਭੁੱਖ ਨਾ ਲੱਗਣਾ।

ਜਵਿ ਕੀ ਅਸੀਂ ਵਾਇਰਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਪਤਾ ਲਗਾਉਂਦੇ ਹਾਂ, ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਇਹ ਸੂਚੀ ਬਦਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਨਵੀਨਤਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇੱਥੇ ਦੇਖੋ: [www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/symptoms/main-symptoms](http://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/symptoms/main-symptoms) ਜਾਂ [www.gov.uk/guidance/people-with-symptoms-of-a-respiratory-infection-including-covid-19](http://www.gov.uk/guidance/people-with-symptoms-of-a-respiratory-infection-including-covid-19)

### ਆਪਣੀ ਸਿਹਤਯਾਬੀ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ

- ਬਹੁਤੇ ਲੋਕ ਤਿੰਨ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਕਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਤੋਂ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
- ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਲਕੇ ਲੱਛਣ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਥੋੜੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ।
- ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤਯਾਬੀ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਰਨ ਦੀ ਇੱਛਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:
  - ਆਰਾਮ
  - ਪੈਰਾਸੀਟਾਮੋਲ ਜਾਂ ਆਈਬੋਪ੍ਰੋਫੇਨ (ਬਸਰਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਇਸਨੂੰ ਨਾ ਲੈਣ ਦਾ ਕੋਈ ਚਿਕਿਤਸਕ ਕਾਰਨ ਮੌਜੂਦ ਨਹੀਂ ਹੈ)
  - ਪੇਤਲੇ ਪਦਾਰਥ ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲੈਣਾ
- ਕਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਕਾਰਨ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਬਿਮਾਰ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ - ਇਸਨੂੰ ਦੀਰਘਕਾਲੀਨ ਕੋਵਿਡ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।



ਘਰ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਵਧੀਆ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਲਈ ਹੋਰ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤਯਾਬੀ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਲਈ ਇੱਥੇ ਦੇਖੋ [www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/self-isolation-and-treatment](http://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/self-isolation-and-treatment) ਅਤੇ [www.yourcovidrecovery.nhs.uk](http://www.yourcovidrecovery.nhs.uk)



## ਮੈਡੀਕਲ ਸਲਾਹ ਕਦੇ ਅਤੇ ਕਿੱਥੇ ਲਈ ਜਾਵੇ

### ਐਨ ਐਚ ਐਸ 111 ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਲੱਛਣ ਦਾ ਤਜਰਬਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ 111 ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

- ਸਾਹ ਹੀਣਤਾ ਜਾਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਕਠਿਨਾਈ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣ ਸਮੇਂ ਜਾਂ ਚਲਦਿਆਂ
- ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਰਦ ਜਾਂ ਥਕਾਵਟ
- ਕਾਂਬਾ ਜਾਂ ਕੰਬਣੀ
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਲਸ ਆਕਸੀਮੀਟਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਡੀ ਆਕਸੀਮੀਟਰ ਦਾ ਪੱਧਰ 94% ਜਾਂ 93% ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਆਮ ਪੜ੍ਹਤ ਨੂੰ ਨਿਰੰਤਰ ਹੇਠਾਂ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਧਾਰਣ ਆਕਸੀਮੀਟਰ ਸੰਤ੍ਰਿਪਤੀ 95% ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੈ (ਪਹਿਲਾਂ ਇਕ ਘੰਟੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਮੁੜ ਪੜ੍ਹਤ ਲਵੋ)
- ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਕਿ ਰੁਝ ਗਲਤ ਹੈ (ਆਮ ਕਮਜ਼ੋਰੀ, ਗੰਭੀਰ ਥਕਾਵਟ, ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਪਿਸ਼ਾਬ ਆਉਣਾ, ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ - ਕੱਪੜੇ ਧੋਣਾ ਅਤੇ ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨਣਾ ਜਾਂ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣਾ ਵਰਗੇ ਸਧਾਰਨ ਕੰਮ)।

#### ਤੁਸੀਂ 111 ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਇੱਥੇ ਆਨਲਾਈਨ ਦੇਖੋ [www.111.nhs.uk](http://www.111.nhs.uk)
- ਫੋਨ ਦੁਆਰਾ 111
- ਆਪਣੇ ਜੀ ਪੀ (GP) ਦੁਆਰਾ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਪ੍ਰੈਟਰ ਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

### ਇਕ ਘੰਟੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਆਪਣੇ ਏ ਐਂਡ ਏ (A&E) ਵਿਖੇ ਹਾਜ਼ਰ ਹੋਵੋ ਜਾਂ 999 ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ

ਕੋਵਿਡ-19 ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਇਕ ਘੰਟੇ ਗਿਣਤੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੀਬਰ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰੇਗੀ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਏ ਐਂਡ ਏ (A&E) ਵਿਖੇ ਹਾਜ਼ਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਾਂ 999 ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਕਾਲ ਕਰੋ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਆਕਸੀਮੀਟਰ ਦੇ ਪੱਧਰ 92% ਜਾਂ ਘੱਟ 'ਤੇ ਹਨ (ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਰੰਤ ਆਪਣੀ ਪੜ੍ਹਤ ਮੁੜ ਲਵੋ)
- ਆਰਾਮ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਸਾਹ ਹੀਣਤਾ ਦੇ ਕਾਰਨ ਛੋਟੇ ਵਾਕਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਅਸਮਰੱਥ ਹੋ
- ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਅਚਾਨਕ ਬਹੁਤ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

#### ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਮ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਵਿਕਸਤ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ:

- ਖੰਘ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਆਉਣਾ
- ਪੀਲੀ ਅਤੇ ਦਾਗੀ ਤਵਚਾ ਦੇ ਨਾਲ ਠੰਡ ਅਤੇ ਪਸੀਨਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ
- ਅਚੇਤਨ ਜਾਂ ਬੇਹੋਸ ਹੋ ਜਾਣਾ
- ਇਕ ਘੱਟੜ ਹੋ ਜਾਣਾ ਜੋ ਇਸ ਉੱਪਰ ਗਲਾਸ ਫੇਰਨ 'ਤੇ ਫਿੱਕਾ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ ਹੈ
- ਅਸ਼ਾਂਤ, ਦੁਵਿਧਾ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਸੁਸਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ
- ਪਿਸ਼ਾਬ ਆਉਣਾ ਬੰਦ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਪਿਸ਼ਾਬ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਪ੍ਰੈਟਰ ਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਪਲਸ ਆਕਸੀਮੀਟਰ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਆਕਸੀਮੀਟਰ ਦੀ ਸੰਤ੍ਰਿਪਤੀ ਦੀ ਪੜ੍ਹਤ ਦੱਸਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਲਈ ਤੁਰੰਤ ਮੈਡੀਕਲ ਧਿਆਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

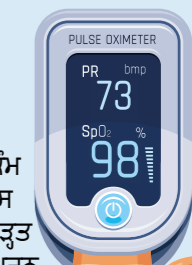
ਯਾਦ ਰੱਖੋ - ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੰਨਾ 6 ਅਤੇ 7 ਉੱਪਰ ਦਿੱਤੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ



## ਖੂਨ ਵਿਚਲੀ ਆਕਸੀਮੀਟਰ ਅਤੇ ਪਲਸ ਆਕਸੀਮੀਟਰ

ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਆਕਸੀਮੀਟਰ ਦਾ ਪੱਧਰ (ਆਕਸੀਮੀਟਰ ਸੈਚੁਰੇਸ਼ਨ) ਪਲਸ ਆਕਸੀਮੀਟਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਮਾਪਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਇਕ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਉੱਪਕਰਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਇਕ ਪੜ੍ਹਤ ਲੈਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਉਂਗਲ ਉੱਪਰ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਲਸ ਆਕਸੀਮੀਟਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿਚਲੀ ਆਕਸੀਮੀਟਰ ਦੇ ਪੱਧਰ ਘੱਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਇਸ ਪਰਚੇ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ ਕਿ ਸਲਾਹ ਕਿੱਥੇ ਲੈਣੀ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਿਆ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿਚਲੀ ਆਕਸੀਮੀਟਰ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੀਵੇਂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦੇ ਉੱਚ ਜੋਖਮ 'ਤੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ GP ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਦੁਆਰਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਲਸ ਆਕਸੀਮੀਟਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਆਕਸੀਮੀਟਰ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਨੂੰ ਮਾਨੀਟਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਪਲਸ ਆਕਸੀਮੀਟਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਇਸ ਉੱਤੇ CE ਨਿਸ਼ਾਨ, UKCA ਨਿਸ਼ਾਨ ਜਾਂ CE UKNI ਨਿਸ਼ਾਨ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਕਿ ਇਸਦੀਆਂ ਬੈਟਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕਾਫੀ ਪਾਵਰ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਡਿਵਾਇਸ ਸਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰੇਗੀ ਅਤੇ ਜੇ ਇਸਨੂੰ ਸਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋਵੇਗੀ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਵਰਤਣ ਲਈ ਇਕ ਪਲਸ ਆਕਸੀਮੀਟਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਇਕ ਐਨ ਐਚ ਐਸ ਦੀ ਯੂਟਿਲਿਟੀ ਵੀਡੀਓ ਦੇਖੋ ਕਿ ਪਲਸ ਆਕਸੀਮੀਟਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮਦਦ ਕਦੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੀ ਹੈ।



ਪਲਸ ਆਕਸੀਮੀਟਰ ਤੁਹਾਡੀ ਤਵਚਾ ਵਿੱਚੋਂ ਰੋਸ਼ਨੀ ਚਮਕਾ ਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਆਕਸੀਮੀਟਰ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਮਾਪ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਰਿਪੋਰਟਾਂ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਤਵਚਾ ਦਾ ਰੰਗ ਭੂਰਾ ਜਾਂ ਕਾਲਾ ਹੈ ਤਾਂ ਪਲਸ ਆਕਸੀਮੀਟਰ ਦੀ ਸਟੀਕਤਾ ਘੱਟ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਆਕਸੀਮੀਟਰ ਦੇ ਪੱਧਰ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੜ੍ਹਤ ਦਿਖਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਿਰ ਵੀ ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਕਿ ਜੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਆਕਸੀਮੀਟਰ ਦੀਆਂ ਪੜ੍ਹਤਾਂ ਘੱਟ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਖੂਨ ਵਿਚਲੀ ਆਕਸੀਮੀਟਰ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਨਿਯਮਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਨਿਯਮਤ ਰੀਡਿੰਗਾਂ ਦਾ ਰਿਕਾਰਡ ਰੱਖਣਾ ਕਿਸੇ ਵੀ ਬਦਲਾਅ ਨੂੰ ਦੇਖਣਾ ਆਸਾਨ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਉਪਯੋਗੀ ਕੋਵਿਡ-19 ਡਾਇਰੀ ਟੈਪਲੇਟ ਅਤੇ ਰੀਡਿੰਗ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇੱਥੇ ਦੇਖੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ:

[www.england.nhs.uk/coronavirus/publication/pulse-oximetry-to-detect-early-deterioration-of-patients-with-covid-19-in-primary-and-community-care-settings](http://www.england.nhs.uk/coronavirus/publication/pulse-oximetry-to-detect-early-deterioration-of-patients-with-covid-19-in-primary-and-community-care-settings)

100	99	98	97	96	95	94	93	92	91	90 ਜਾਂ ਘੱਟ
<p><b>ਬਹੁਤੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਖੂਨ ਵਿਚਲੀ ਆਕਸੀਮੀਟਰ ਦੇ ਸਧਾਰਣ ਪੱਧਰ - ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਖੂਨ ਵਿਚਲੀ ਆਕਸੀਮੀਟਰ ਦੇ ਪੱਧਰ ਉੱਤੇ ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ ਤੇ ਚੈੱਕ ਕਰਦੇ ਰਹੋ।</b></p>						<p>ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਖੂਨ ਵਿਚਲੀ ਆਕਸੀਮੀਟਰ ਦੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਪੱਧਰਾਂ ਨੂੰ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਐਨ ਐਚ ਐਸ (NHS) 111 ਜਾ ਆਪਣੇ ਜੀ ਪੀ (GP) ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।</p>		<p>ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਖੂਨ ਵਿਚਲੀ ਆਕਸੀਮੀਟਰ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਨੂੰ 92% ਜਾਂ ਘੱਟ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਏ ਐਂਡ ਏ (A&amp;E) ਵਿਖੇ ਤੁਰੰਤ ਜਾਓ ਜਾਂ 999 ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ।</p>		
<p><b>ਯਾਦ ਰੱਖੋ - ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੰਨਾ 6 ਅਤੇ 7 ਉੱਪਰ ਦਿੱਤੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।</b></p>										

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉੱਪਰ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਲੱਛਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਮਦਦ ਮੰਗਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਹਾਲਤ ਹੋਰ ਵਿਗੜਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਨਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਤੁਰੰਤ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰੋ।



## ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਜਾਂ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦਿੱਤਾ ਹੈ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਜਾਂ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ, ਜਾਂ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ ਕਿ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਦਾਈ ਜਾਂ ਮੈਟਰਨਿਟੀ ਟੀਮ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਤੋਂ ਨਾ ਝਿਜਕੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਕੋਈ ਦਾਈ ਜਾਂ ਮੈਟਰਨਿਟੀ ਟੀਮ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਜੀਪੀ (GP) ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮਦਦ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ 111 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।



ਜੇ ਇਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ 999 ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ:

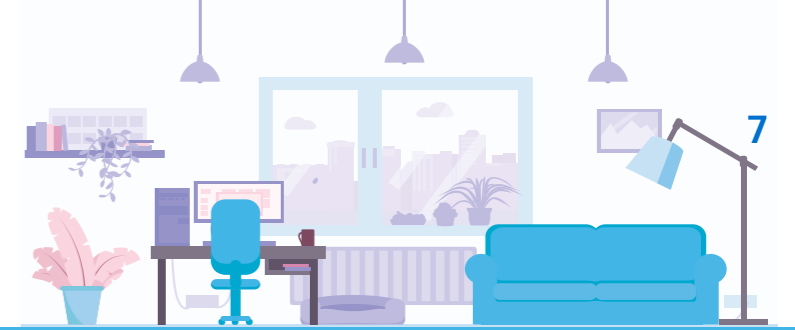
ਜੇ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਦਾਈ ਜਾਂ ਮੈਟਰਨਿਟੀ ਟੀਮ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਕਾਲ ਕਰੋ:

- ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਹਿਲਜੁੱਲ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ
- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਹਿਲਜੁੱਲ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਹਿਲਜੁੱਲ ਦੇ ਆਮ ਪੈਟਰਨਾਂ ਵਿਚ ਇਕ ਬਦਲਾਵ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਨੀ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਖੂਨ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ
- ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਉਤਾਵਲੇ ਜਾਂ ਚਿੰਤਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕ ਸਿਰਦਰਦ ਹੈ ਜੋ ਆਪਣੇ ਆਪ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
- ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਟਾਕਰਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ (37.3°C ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ) ਬੁਖਾਰ ਹੈ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਥਕਾਵਟ ਹੈ
- ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ

ਅਗਲੇ ਦਿਨ ਤੱਕ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਨਾ ਕਰੋ - ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਅੱਧੀ ਰਾਤ ਹੋਏ, ਤੁਰੰਤ ਕਾਲ ਕਰੋ।

- ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੁਝ ਵਾਕਈ ਬਹੁਤ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨਾਲ ਗਲਤ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ ਦਰਦ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੀ ਖਾਂਸੀ ਵਿਚ ਖੂਨ ਆਉਂਦਾ ਹੈ
- ਤੁਸੀਂ ਪੀਲੀ ਜਾਂ ਦਾਗੀ ਤਵਚਾ ਦੇ ਨਾਲ ਠੰਡਾ ਅਤੇ ਪਸੀਨੇਦਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ
- ਤੁਸੀਂ ਡਿੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਬੇਹੋਸ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕ ਧੱਕੜ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਇਸ ਉੱਪਰ ਗਲਾਸ ਫੋਰਨ ਨਾਲ ਮੱਧਮ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ ਹੈ
- ਤੁਸੀਂ ਅਸ਼ਾਂਤ, ਦੁਵਿਧਾਪੂਰਨ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਸੁਸਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਿਸ਼ਾਬ ਆਉਣਾ ਬੰਦ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ
- ਆਰਾਮ ਦੇ ਸਮੇਂ ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਿਆ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਤੁਸੀਂ ਛੋਟੇ ਵਾਕਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਅਸਮਰੱਥ ਹੋ
- ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਅਚਾਨਕ ਬਹੁਤ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਸਹੀ ਹੈ। ਕੋਵਿਡ-19 ਸੰਬੰਧੀ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਅਤੇ ਟੈਸਟਿੰਗ ਸੰਬੰਧੀ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਬਦਲ ਸਕਦਾ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਭ ਤੋਂ ਹਾਲੀਆ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਸਤੇ ਇਸ ਪਰਚੇ ਵਿਚ ਦਿੱਤੇ ਵੈਬਲਿੰਕਾਂ ਨੂੰ ਚੈੱਕ ਕਰੋ।



ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੀ ਲਾਗ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਜਲਦੀ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਡਾ ਜੀ ਪੀ (GP), ਦਾਈ ਜਾਂ ਮੈਟਰਨਿਟੀ ਟੀਮ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਆਂਕਲਣ ਕਰਨਗੇ। ਕੁਝ ਕੇਸਾਂ ਦੇ ਵਿਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਵਿਚ ਇਕ ਪਲਸ ਆਕਸੀਮੀਟਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਿਆਂ ਘਰ ਵਿਚ ਆਕਸੀਜਨ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਨੂੰ ਮਾਨੀਟਰ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦੇਣਗੇ ਕਿ ਅੱਗੇ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਖੂਨ ਵਿਚਲੀ ਆਕਸੀਜਨ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਨੂੰ ਮਾਪਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਹ ਪੱਧਰ ਘੱਟ ਰਹੇ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜੀ ਪੀ (GP), ਦਾਈ ਜਾਂ ਮੈਟਰਨਿਟੀ ਟੀਮ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿਚਲੀ ਆਕਸੀਜਨ ਦੇ ਪੱਧਰ 94% ਜਾਂ ਘੱਟ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਆਪਣੇ ਹਸਪਤਾਲ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਾਂ 999 ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਇਸ ਲਈ ਤੁਰੰਤ ਚਿਕਿਤਸਕ ਧਿਆਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

### ਆਪਣੀਆਂ ਅੰਤਰ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਉੱਪਰ ਭਰੋਸਾ ਕਰੋ!

- ਜੇ ਸ਼ੱਕ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਓ!
- ਆਪਣੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰੋ
- ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਸੁਣੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ
- ਅਗਲੇ ਦਿਨ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਅਗਲੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਤੱਕ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਨਾ ਕਰੋ।



ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਦੇਖੋ: [www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/people-at-higher-risk/pregnancy-and-coronavirus](http://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/people-at-higher-risk/pregnancy-and-coronavirus)