

# ਸ਼ੱਕੀ ਕਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (ਕੋਵਿਡ-19): ਘਰ ਵਿਚ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਸਮੇਂ ਖੁਦ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਇਹ ਪਰਚਾ ਸ਼ੱਕੀ  
ਕਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ  
ਲਈ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ  
ਵਿਚ ਦਾਖਲ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ  
ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਜੋ ਘਰ ਵਿਚ  
ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਵਿਚ ਹੋਣਗੇ।

ਸੰਸਕਰਣ 6: ਫਰਵਰੀ 2022



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



## ਘਰ ਰਹਿਣਾ

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਹੋਇਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਸਮੇਂ ਹਸਪਤਾਲ ਹੋਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਖੁਦ ਨੂੰ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਹਾਲਤ ਵਿਗੜੇ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਹੇਠਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਰਤੇ ਅਤੇ ਤੁਰੰਤ ਚਿਕਿਤਸਕ ਸਲਾਹ ਲਵੋ।
- ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਇਕ ਟੈਸਟ ਇਹ ਨਹੀਂ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਨਹੀਂ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਮੰਨ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਹੈ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਪਾਜ਼ੀਟਿਵ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖੁਦ ਨੂੰ ਅਲਹਿਦਾ ਕਰ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਨਵੀਨਤਮ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਲਈ ਦੇਖੋ: <https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/self-isolation-and-treatment/>
- ਸਵੈ-ਦੇਖਭਾਲ, ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿਚ ਕਿਸਨੂੰ ਸਵੈ-ਅਲਹਿਦਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿੰਨੀ ਦੇਰ ਲਈ, ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਦੇਖੋ: [www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/self-isolation-and-treatment/how-to-treat-symptoms-at-home](http://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/self-isolation-and-treatment/how-to-treat-symptoms-at-home) and [www.gov.uk/coronavirus](http://www.gov.uk/coronavirus).
- ਜੇ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਡਿਲੀਵਰ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਵੈਸੇਵੀ ਤੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਤਾਂ ਇੱਥੇ ਦੇਖੋ <https://nhsvolunteerresponders.org.uk>

## ਆਪਣੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਟੈਸਟ ਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਮ ਕਰਨਾ

- ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਲੇਟਰਲ ਫਲੋਅ ਟੈਸਟ ਪਾਜ਼ੀਟਿਵ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਤੀਜੇ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਲਈ ਪੀ ਸੀ ਆਰ (PCR) ਟੈਸਟ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੁਦ ਨੂੰ ਸਵੈ-ਅਲਹਿਦਾ ਹੋ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਇੰਗਲੈਂਡ ਵਿਚ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਪੀ ਸੀ ਆਰ (PCR) ਟੈਸਟ ਕਰਵਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਤੁਸੀਂ gov.uk 'ਤੇ ਟੈਸਟ ਲਈ ਆਨਲਾਈਨ ਦਰਖਾਸਤ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਕਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਟੈਸਟਿੰਗ ਸੈਂਟਰ ਨੂੰ ਸਵੇਰੇ 7 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 11 ਵਜੇ ਤੱਕ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ 119 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।
- ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਟੈਸਟਿੰਗ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਤੇ ਖੁਦ ਜਾਣ ਜਾਂ ਘਰ ਵਿਚ ਟੈਸਟ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਕਿੱਟ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਵਿਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਨਾ ਕਰੋ - ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਏ ਲੱਛਣ ਨਜ਼ਰ ਆਉਣ ਦੇ ਪੰਜ ਦਿਨ ਦੇ ਅੰਦਰ ਟੈਸਟ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।



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

ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਕੋ ਘਰ ਵਿਚ 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 ਵਿਚ 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 ਕਰੋ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਯੋਜਨਾ ਅਨੁਸਾਰ ਸੰਪਰਕ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਸ ਮੌਕੇ ਲਈ ਮਦਦ ਮੰਗਣ ਲਈ ਕਰੋ। 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 ਵਿਚ ਦਿੱਤੇ ਵੈਬਲਿੰਕਾਂ ਨੂੰ ਚੈੱਕ ਕਰੋ।

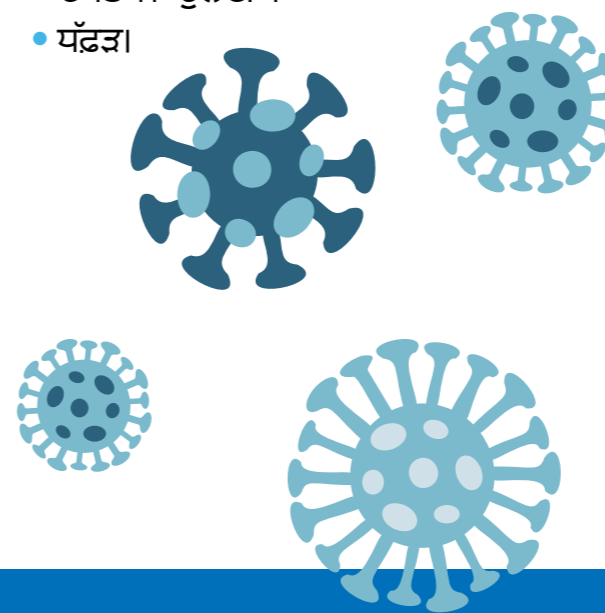


## ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ ਸਿਹਤਯਾਬੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ

### 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 ਪਠਿ 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 ਵਿਚ ਹਲਕਾ ਦਰਦ
- ਚੱਕਰ ਆਉਣੇ ਜਾਂ ਸਰਿਦਰਦ
- ਸੁਆਦ ਜਾਂ ਗੰਧ ਮਹਸੂਸ ਕਰਨ ਦੀ ਸੰਵੇਦਨਾ ਦੀ ਕਮੀ
- ਦਸਤ ਜਾਂ ਉਲਟੀਆਂ
- ਧੱਫ਼ੜ।



### 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 (ਬਸ਼ਰਤੇ 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 ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੁਝ ਖਰਾਬ ਹੈ (ਆਮ ਕਮਜ਼ੋਰੀ, ਤੀਬਰ ਥਕਾਵਟ, ਭੁੱਖ ਨਾ ਲੱਗਣਾ, ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਪਿਸ਼ਾਬ, ਖੂਦ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਅਸਮਰੱਥ - ਕੱਪੜੇ ਧੋਣ ਜਾਂ ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨ ਵਰਗੇ ਆਮ ਕੰਮ ਜਾਂ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣਾ)।

#### 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 ਘੱਟ 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 ਬੇਹੋਸ਼ 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 ਸੰਤ੍ਰਿਪਤਾ 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 ਆਕਸੀਜਨ ਅਤੇ ਪਲਸ ਆਕਸੀਮੀਟਰ

ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਆਕਸੀਜਨ ਦਾ ਪੱਧਰ (ਆਕਸੀਜਨ 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 ਆਕਸੀਜਨ ਦੇ ਪੱਧਰ ਘੱਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਇਸ ਪਰਚੇ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ ਕਿ ਸਲਾਹ ਕਿੱਥੋਂ ਲੈਣੀ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਿਆ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿਚਲੀ ਆਕਸੀਜਨ 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 ਤਹਾਨੂੰ 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 ਕਾਫ਼ੀ 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 ਕਦੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੀ ਹੈ।



ਪਲਸ ਆਕਸੀਮੀਟਰ ਤੁਹਾਡੀ ਤਵਚਾ ਵਿੱਚੋਂ ਰੋਸ਼ਨੀ ਚਮਕਾ ਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਆਕਸੀਜਨ 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 ਆਕਸੀਜਨ 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 ਆਕਸੀਜਨ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਨਿਯਮਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਆਕਸੀਮੀਟਰ ਦੇ ਪੱਧਰ ਦੀਆਂ ਪੜ੍ਹਤਾਂ ਨੂੰ ਨੋਟ ਕਰਕੇ ਰੱਖਣਾ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਨਿਯਮਿਤ ਰੀਡਿੰਗਾਂ ਦਾ ਇਕ ਰਿਕਾਰਡ ਰੱਖਣਾ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬਦਲਾਵਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਇਸ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

100	99	98	97	96	95	94	93	92	91	90 ਜਾਂ ਘੱਟ
<p><b>ਬਹੁਤੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਖੂਨ ਵਿਚਲੀ ਆਕਸੀਜਨ ਦੇ ਸਧਾਰਣ ਪੱਧਰ - ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਖੂਨ ਵਿਚਲੀ ਆਕਸੀਜਨ ਦੇ ਪੱਧਰ ਉੱਚ ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ ਤੇ ਚੈੱਕ ਕਰਦੇ ਰਹੋ।</b></p>						<p>ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਖੂਨ ਵਿਚਲੀ ਆਕਸੀਜਨ 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 ਆਕਸੀਜਨ 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 ਵਿਚ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦਿੱਤਾ ਹੈ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਜਾਂ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿਚ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਵੈ-ਅਲਹਿਦਗੀ ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਕਿਸੇ ਮੁਲਾਕਾਤ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਦੇ ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਦਾਈ ਜਾਂ ਮੈਟਰਨਿਟੀ ਟੀਮ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਵਿਚ ਨਾ ਝਿਜਕੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੋਈ ਦਾਈ ਜਾਂ ਮੈਟਰਨਿਟੀ ਟੀਮ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਜੀ ਪੀ (GP) ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ ਤਾਂ 111 ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ।



ਜੇ ਇਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ 999 ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ:

ਜੇ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿਚੋਂ 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 ਵਿਚੋਂ 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 ਧੱਫੜ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਇਸ ਉੱਪਰ ਗਲਾਸ ਫੇਰਨ 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 ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ 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)