

## ਸਵੈ-ਨਿਗਰਾਨੀ ਲਈ ਕੋਵਿਡ-19 ਡਾਇਰੀ

ਡਾਇਰੀ ਦੇ ਅਨੁਵਾਦ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਸੰਸਕਰਣ ਸਾਡੀ ਵੈਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਇੱਥੇ ਉਪਲਬਧ ਹਨ: <https://bit.ly/NHStranlation>

ਸਾਡੀ ਵੈਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਇੱਕ ਈਜ਼ੀ ਰੀਡ ਸੰਸਕਰਣ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ: <https://bit.ly/NHSEasyRead>

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਜਾਂ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਜਨਮ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਤਾਂ ਮਰੀਜ਼ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੀਫਲੈੱਟ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ:

[www.england.nhs.uk/coronavirus/publication/suspected-coronavirus-covid-19-important-information-to-keep-you-safe-while-isolating-at-home/](http://www.england.nhs.uk/coronavirus/publication/suspected-coronavirus-covid-19-important-information-to-keep-you-safe-while-isolating-at-home/)

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਤ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਸਹੀ ਹੈ। ਕੋਵਿਡ-19 ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਇਦ ਤਬਦੀਲੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਕਾਰਨ ਸਭ ਤੋਂ ਤਾਜ਼ਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਵੈੱਬਲਿੰਕ ਦੇਖੋ।

## ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਦੀ ਦਰ ਅਤੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਆਕਸੀਜਨ ਦੇ ਪੱਧਰ ਲਈ ਪਲਸ ਔਕਸੀਮੀਟਰ

ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਨੂੰ ਇਹ **ਡਾਇਰੀ** ਅਤੇ **ਪਲਸ ਔਕਸੀਮੀਟਰ** ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ। ਪਲਸ ਔਕਸੀਮੀਟਰ ਇਹ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਲ ਕਿੰਨਾ ਤੇਜ਼ ਧੜਕ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਆਕਸੀਜਨ ਦਾ ਪੱਧਰ ਕਿੰਨਾ ਹੈ। ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਆਕਸੀਜਨ ਦਾ ਪੱਧਰ, ਤੁਹਾਡੇ COVID-19 ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਜਾਂ ਵਾਧੇ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਸਹੀ ਤਰੀਕਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਆਕਸੀਜਨ ਦਾ ਪੱਧਰ ਆਦਰਸ਼ ਰੂਪ ਵਿੱਚ 95% ਅਤੇ 100% ਦੇ ਦਰਮਿਆਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਦੀ ਦਰ ਆਦਰਸ਼ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਤੀ ਮਿੰਟ 50 ਅਤੇ 90 ਧੜਕਣਾਂ (bpm) ਦੇ ਦਰਮਿਆਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

## ਪਲਸ ਔਕਸੀਮੀਟਰ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ

ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਪਲਸ ਔਕਸੀਮੀਟਰ ਸਹੀ ਰੀਡਿੰਗ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਇਹਨਾਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰੋ:

- ਕਿਸੇ ਵੀ ਨੇਲ ਪਾਲਿਸ਼ ਜਾਂ ਨਕਲੀ ਨਹੁੰਆਂ ਨੂੰ ਉਤਾਰ ਦਿਓ ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਹੱਥ ਠੰਡਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਨਿੱਘਾ ਕਰੋ।
- ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਮਾਪ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਪੰਜ ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਅਰਾਮ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇ।
- ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਉੱਪਰ ਦਿਲ ਦੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਟਿਕਾਓ ਅਤੇ ਸਥਿਰ ਰੱਖੋ।
- ਪਲਸ ਔਕਸੀਮੀਟਰ ਨੂੰ ਚਾਲੂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਆਪਣੀ ਉਂਗਲੀ 'ਤੇ ਰੱਖੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਵਿਚਕਾਰਲੀ (middle) ਜਾਂ ਤਰਜਨੀ (index) ਉਂਗਲੀ 'ਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਨ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।
- ਰੀਡਿੰਗ ਨੂੰ ਸਥਿਰ ਹੋਣ 'ਤੇ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਰੀਡਿੰਗ ਲਗਾਤਾਰ ਬਦਲ ਰਹੀ ਹੈ ਤਾਂ ਪਲਸ ਔਕਸੀਮੀਟਰ ਨੂੰ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਇੱਕ ਮਿੰਟ ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਆਪਣੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਹੀ ਰੱਖੋ।
- ਪੰਜ ਸਕਿੰਟਾਂ ਤਕ ਰੀਡਿੰਗ ਦੇ ਨਾ ਬਦਲਣ 'ਤੇ, ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਚੇ ਨਤੀਜੇ ਨੂੰ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰ ਲਓ।
- ਇਹ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਲਈ ਸੁਚੇਤ ਰਹੋ ਕਿ ਕਿਹੜੀ ਰੀਡਿੰਗ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਦੀ ਦਰ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਹੜੀ ਤੁਹਾਡੇ ਆਕਸੀਜਨ ਦਾ ਪੱਧਰ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਇੱਥੇ ਇਸ ਬਾਰੇ NHS ਦੀ ਇੱਕ YouTube ਵੀਡੀਓ ਵੀ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਪਲਸ ਔਕਸੀਮੀਟਰ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ:  
<https://bit.ly/oximetervideo>  
ਅਨੁਵਾਦ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਸੰਸਕਰਣ ਇੱਥੇ ਉਪਲਬਧ ਹਨ: <https://healthandcarevideos.uk/breathing/62524>

## ਨਤੀਜਿਆਂ ਨੂੰ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਉੱਪਰ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨਾ

ਹੇਠਾਂ ਡਾਇਰੀ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਨੂੰ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰੋ।

ਤੁਹਾਡਾ ਪਹਿਲਾ ਮਾਪ ਤੁਹਾਡੀ ਬੇਸਲਾਈਨ (ਅਧਾਰ ਰੇਖਾ) ਹੁੰਦਾ ਹੈ - ਇਸ ਕਰਕੇ ਇਸਨੂੰ ਹਾਈਲਾਈਟ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਨੀਲੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰੋ। ਇਸ ਮਗਰੋਂ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨ ਵਾਰ, ਹਰ ਰੋਜ਼ ਇੱਕੋ ਹੀ ਸਮੇਂ ਰਿਕਾਰਡਿੰਗਾਂ ਲਵੋ - ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਵੇਰ, ਦੁਪਹਿਰ ਅਤੇ ਸ਼ਾਮ ਦਾ ਖਾਣਾ ਖਾਂਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਤਬਦੀਲੀ ਆਈ ਹੈ ਤਾਂ ਵਾਧੂ ਮਾਪ ਲਵੋ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਾਹ ਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰੋ।

### ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਹਲਕੇ ਲੱਛਣ

ਜੇ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਤਾਪਮਾਨ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖੋ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਜਦੋਂ ਤਕ ਤੁਹਾਡੇ ਆਕਸੀਜਨ ਦਾ ਪੱਧਰ ਅਤੇ ਸਾਹ ਕਿਰਿਆ ਨਾਰਮਲ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੁਖਾਰ ਜਾਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਦੂਜੇ ਹਲਕੇ ਲੱਛਣਾਂ ਜਿਵੇਂ ਖੰਘ, ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ, ਥਕੇਵਾਂ, ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਹਲਕਾ ਦਰਦ, ਚੱਕਰ ਆਉਣਾ ਜਾਂ ਸਿਰਦਰਦ, ਸੁਆਦ ਜਾਂ ਸੁੰਘਣ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਚਲੇ ਜਾਣ, ਦਸਤ, ਉਲਟੀਆਂ ਜਾਂ ਧੱਫੜ ਹੋਣ 'ਤੇ, ਆਪਣੀ ਜਨਰਲ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ/NHS 111 ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਆਮ ਲੱਛਣ ਹਨ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸਾਰੇ ਲੱਛਣ ਸ਼ਾਇਦ ਨਾ ਹੋਣ ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋਵੋ। ਪੈਰਾਸੀਟਾਮੋਲ ਅਤੇ ਨਿਯਮਤ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨਾਲ ਇਹਨਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਬਹੁਤੇ ਲੋਕ ਦੋ ਤੋਂ ਤਿੰਨ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਣਗੇ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਵੈ-ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਜਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਤਕ ਪਹੁੰਚਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਸਤੇ NHS ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦੇਖੋ: <https://bit.ly/3pSzQ5p>

## ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਦੱਸੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ:

### ਇੱਕ ਘੰਟੇ ਦੇ ਅੰਦਰ-ਅੰਦਰ ਆਪਣੇ ਸਭ ਤੋਂ ਨੇੜਲੇ A&E ਵਿਖੇ ਜਾਓ ਜਾਂ 999 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ

ਬਹੁਤ ਥੋੜ੍ਹੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਕੋਵਿਡ-19 ਪੀੜਤ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਗੰਭੀਰ ਲੱਛਣ ਹੋਣਗੇ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤਿਆਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜਿੰਨੀ ਛੇਤੀ ਹੋ ਸਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ A&E ਵਿਖੇ ਪਹੁੰਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਫ਼ੌਰਨ 999 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਆਕਸੀਜਨ ਦੇ ਪੱਧਰ 92% ਜਾਂ ਘੱਟ ਹਨ (ਫ਼ੌਰਨ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੀ ਰੀਡਿੰਗ ਦੁਬਾਰਾ ਲਵੋ)
- ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨਾ ਕਰਕੇ ਅਰਾਮ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵੇਲੇ, ਤੁਸੀਂ ਛੋਟੇ ਛੋਟੇ ਵਾਕਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਹੁੰਦੇ ਹੋ
- ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਹ ਅਚਾਨਕ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਇਹ ਵਧੇਰੇ ਆਮ ਲੱਛਣ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ:

- ਖੰਘਦੇ ਸਮੇਂ ਖੂਨ ਆਉਣਾ
- ਪੀਲੀ ਜਾਂ ਧੱਬਿਆਂ ਵਾਲੀ ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਠੰਡ ਅਤੇ ਪਸੀਨਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ਡਿੱਗ ਜਾਣਾ ਜਾਂ ਬੇਹੋਸ਼ ਹੋ ਜਾਣਾ
- ਅਜਿਹਾ ਧੱਫੜ ਬਣਨਾ ਜਿਸ ਉੱਪਰ ਗਲਾਸ ਫੇਰੇ ਜਾਣ 'ਤੇ ਵੀ ਉਹ ਫਿੱਕਾ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ
- ਭੜਕੇ ਹੋਏ, ਭੰਬਲਭੂਸੇ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਉਨੀਂਦਰੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ਪਿਸ਼ਾਬ ਆਉਣਾ ਬੰਦ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਰੇਟਰ ਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਲਸ ਔਕਸੀਮੀਟਰ ਵਰਤਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਆਕਸੀਜਨ ਸੈਚੁਰੇਸ਼ਨ ਦੀ ਰੀਡਿੰਗ ਦਿਓ। ਇਹਨਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਲਈ ਫ਼ੌਰਨ ਡਾਕਟਰੀ ਧਿਆਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

### NHS 111 ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਲੱਛਣ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਿੰਨੀ ਛੇਤੀ ਹੋ ਸਕੇ 111 ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

- ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨਾ ਜਾਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋਣੀ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣ ਜਾਂ ਹਿਲਜੁਲ ਕਰਨ ਸਮੇਂ
- ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਗੰਭੀਰ ਦਰਦ ਜਾਂ ਥਕਾਵਟ
- ਡੋਲਣਾ ਜਾਂ ਕੰਬਣੀ ਛਿੜਨਾ
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਲਸ ਔਕਸੀਮੀਟਰ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਆਕਸੀਜਨ ਦਾ ਪੱਧਰ 94% ਜਾਂ 93% ਹੈ ਜਾਂ ਲਗਾਤਾਰ ਤੁਹਾਡੀ ਆਮ ਰੀਡਿੰਗ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਧਾਰਨ ਆਕਸੀਜਨ ਸੈਚੁਰੇਸ਼ਨ 95% ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ (ਪਹਿਲਾਂ ਇੱਕ ਘੰਟੇ ਦੇ ਅੰਦਰ-ਅੰਦਰ ਦੁਬਾਰਾ ਰੀਡਿੰਗ ਲਵੋ)
- ਇੰਝ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕੁਝ ਗੜਬੜ ਹੈ (ਆਮ ਕਮਜ਼ੋਰੀ, ਗੰਭੀਰ ਥਕਾਵਟ, ਭੁੱਖ ਨਾ ਲੱਗਣਾ, ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਪਿਸ਼ਾਬ ਆਉਣਾ, ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ - ਨਹਾਉਣ-ਪੋਣ ਅਤੇ ਕਪੜੇ ਪਹਿਨਣ ਜਾਂ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਵਰਗੇ ਸਧਾਰਨ ਜਿਹੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਹੋਣਾ)।

ਤੁਸੀਂ 111 ਤੱਕ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਔਨਲਾਈਨ [www.111.nhs.uk](http://www.111.nhs.uk) 'ਤੇ
- 111 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਦੁਆਰਾ
- ਆਪਣੇ GP ਜ਼ਰੀਏ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਰੇਟਰ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

## ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਦੁਆਰਾ ਇਹ ਜਾਂਚ ਕੀਤੇ ਜਾਣਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋ

ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਬਾਕਾਇਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਹਾਲ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖੇ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਦੇ ਹੋਰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਉਸੇ ਹੀ ਘਰ ਵਿੱਚ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਟੈਕਸਟ ਸੁਨੇਹੇ ਭੇਜਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਫੋਨ 'ਤੇ ਜਾਂ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਰਾਹੀਂ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਧੀਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਲੱਗਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਸਾਰੇ-ਸਾਹ ਜਾਂ ਬਿਮਾਰ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਹੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਇੰਤਜ਼ਾਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਬਾਕਾਇਦਾ ਸੰਪਰਕ ਕਰੇ। ਉਸਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਣਾਈ ਗਈ ਯੋਜਨਾ ਅਨੁਸਾਰ ਉਸਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੇ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਕੋਈ ਜਵਾਬ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਮਦਦ ਮੰਗੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਤਿੰਨ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਬਾਅਦ ਅਜੇ ਤਕ ਵੀ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ GP ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

## ਪਲਸ ਔਕਸੀਮੀਟਰ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਕਰਨਾ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ 14 ਦਿਨਾਂ ਤਕ, ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਔਕਸੀਮੀਟਰ ਹੋਣ ਦਾ ਫ਼ਾਇਦਾ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਿਵਾਈਸ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਸਨੂੰ ਆਪਣੀ GP ਸਰਜਰੀ ਜਾਂ ਉਸ ਸਰਵਿਸ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਦੇ ਦਿਓ ਜਿਸਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਔਕਸੀਮੀਟਰ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਾਇਆ ਸੀ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਹੋ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸਨੂੰ ਮੁਹੱਈਆ ਕੀਤੇ ਗਏ ਬੈਗ ਵਿੱਚ ਹੀ ਵਾਪਸ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਇਸਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰਕੇ ਹੋਰਨਾਂ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕੇ।

## ਸਵੈ-ਨਿਗਰਾਨੀ ਲਈ ਕੋਵਿਡ-19 ਡਾਇਰੀ

ਨਾਂ \_\_\_\_\_

**ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨ ਵਾਰ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰੋ**

ਪਹਿਲੇ ਲੱਛਣ(ਣਾਂ) ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇ ਦਿਨ*		ਤਾਰੀਖ	ਪਲਸ	ਆਕਸੀਜਨ ਪੱਧਰ %	ਤਾਪਮਾਨ**	ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ: ਬਿਹਤਰ/ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ/ ਬਦਤਰ	ਸਾਹ ਕਿਰਿਆ: ਬਿਹਤਰ/ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ/ ਬਦਤਰ
ਦਿਨ	ਸਮਾਂ						
ਬੇਸਲਾਈਨ ਰੀਡਿੰਗ							

\* ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਹਿਲੇ ਲੱਛਣ(ਣਾਂ) ਤੋਂ ਪੰਜ ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਪਲਸ ਔਕਸੀਮੀਟਰੀ ਨੂੰ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਦਿਨ ਦੇ ਹੇਠਾਂ '5' ਰਿਕਾਰਡ ਕਰੋ।

\*\* ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਹੈ ਤਾਂ ਤਾਪਮਾਨ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰੋ ਅਤੇ ਭਰੋ।

ਪਹਿਲੇ ਲੱਛਣ(ਣਾਂ) ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇ ਦਿਨ *		ਤਾਰੀਖ	ਪਲਸ	ਆਕਸੀਜਨ ਪੱਧਰ %	ਤਾਪਮਾਨ**	ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ: ਬਿਹਤਰ/ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ/ ਬਦਤਰ	ਸਾਹ ਕਿਰਿਆ: ਬਿਹਤਰ/ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ/ ਬਦਤਰ
ਦਿਨ	ਸਮਾਂ						
ਬੇਸਲਾਈਨ ਰੀਡਿੰਗ							

\* ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਹਿਲੇ ਲੱਛਣ(ਣਾਂ) ਤੋਂ ਪੰਜ ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਪਲਸ ਔਕਸੀਮੀਟਰੀ ਨੂੰ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਦਿਨ ਦੇ ਹੇਠਾਂ '5' ਰਿਕਾਰਡ ਕਰੋ।

\*\* ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਹੈ ਤਾਂ ਤਾਪਮਾਨ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰੋ ਅਤੇ ਭਰੋ।

ਪਹਿਲੇ ਲੱਛਣ(ਣਾਂ) ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇ ਦਿਨ *		ਤਾਰੀਖ	ਪਲਸ	ਆਕਸੀਜਨ ਪੱਧਰ %	ਤਾਪਮਾਨ**	ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ: ਬਿਹਤਰ/ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ/ ਬਦਤਰ	ਸਾਹ ਕਿਰਿਆ: ਬਿਹਤਰ/ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ/ ਬਦਤਰ
ਦਿਨ	ਸਮਾਂ						
ਬੇਸਲਾਈਨ ਰੀਡਿੰਗ							

\* ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਹਿਲੇ ਲੱਛਣ(ਣਾਂ) ਤੋਂ ਪੰਜ ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਪਲਸ ਔਕਸੀਮੀਟਰੀ ਨੂੰ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਦਿਨ ਦੇ ਹੇਠਾਂ '5' ਰਿਕਾਰਡ ਕਰੋ।

\*\* ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਹੈ ਤਾਂ ਤਾਪਮਾਨ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰੋ ਅਤੇ ਭਰੋ।