



## ਤਪਦਿਕ ਲਈ ਘਰ ਵਿੱਚ ਵਖਰੇਵਾਂ (ਟੀਬੀ) Home Isolation for Tuberculosis (TB)

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੀਬੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਜਿਹੜੀ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਦੂਸਰੇ ਵਿਅਕਤੀ ਤੱਕ ਫੈਲ ਸਕਦੀ ਹੈ (ਛੂਤਕਾਰੀ ਸਕਿਅ ਟੀਬੀ ਬਿਮਾਰੀ - contagious active TB disease) ਹੈ, ਤਾਂ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਵਖਰੇਵੇਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਲਈ ਕਹੇ। ਘਰ ਵਿੱਚ ਵਖਰੇਵੇਂ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਬਚੋ। ਘਰ ਵਿੱਚ ਵਖਰੇਵਾਂ ਟੀਬੀ ਨੂੰ ਦੂਸਰਿਆਂ ਤੱਕ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗਾ। ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਵਾਲੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਟੀਬੀ ਨਾਲ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ।

### ਟੀਬੀ (TB) ਕੀ ਹੈ?

ਟੀਬੀ ਰੋਗਾਣੂ (ਬੈਕਟੀਰੀਆ) ਕਰਕੇ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਉਸ ਵੇਲੇ ਹਵਾ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਕਿਅ ਟੀਬੀ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਖੰਘਦਾ, ਛਿੱਕਦਾ, ਗਾਉਂਦਾ, ਜਾਂ ਗੱਲ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਟੀਬੀ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਸਰੀਰ ਦੇ ਦੂਸਰੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ, ਹੱਡੀਆਂ, ਜੋੜਾਂ, ਗੁਰਦਿਆਂ, ਦਿਮਾਗ, ਅਤੇ ਜਣਨ ਅੰਗਾਂ, ਨੂੰ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਟੀਬੀ ਠੀਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ, ਟੀਬੀ ਨੂੰ ਰੋਕਣ, ਜਾਂ ਠੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਦਵਾਈਆਂ ਪ੍ਰੋਵਿੰਸ਼ੀਅਲ ਟੀਬੀ ਸਰਵਿਸ ਕਲੀਨਿਕਾਂ ਅਤੇ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟਾਂ ਰਾਹੀਂ ਮੁਫਤ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਟੀਬੀ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, [HealthLinkBC File #51a ਤਪਦਿਕ \(ਟੀ ਬੀ\) ਦੇਖੋ](#)।

### ਘਰ ਵਿੱਚ ਵਖਰੇਵਾਂ (home isolation) ਕੀ ਹੈ?

ਘਰ ਵਿੱਚ ਵਖਰੇਵਾਂ ਉਸ ਵੇਲੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਛੂਤਕਾਰੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਟੀਬੀ, ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਵਖਰੇਵੇਂ ਤੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇੰਨੇ ਬਿਮਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਏ ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕਾਂ ਤੱਕ ਟੀਬੀ ਫੈਲਾਉਣ ਦੇ ਕਾਬਲ ਹੋ।

ਘਰ ਵਿੱਚ ਵਖਰੇਵਾਂ ਟੀਬੀ ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ। ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿੱਚ, ਛੂਤਕਾਰੀ ਸਕਿਅ ਟੀਬੀ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਨੂੰਨ ਹਨ। ਇਹ ਕਾਨੂੰਨ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਟੀਬੀ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਹਨ। ਇਹ ਕਾਨੂੰਨ ਬੀ.ਸੀ. ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਐਕਟ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹਨ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, [www.bclaws.ca/EPLibraries/bclaws\\_new/document/ID/freeside/00\\_08028\\_01](http://www.bclaws.ca/EPLibraries/bclaws_new/document/ID/freeside/00_08028_01) ਤੇ ਜਾਓ।

### ਘਰ ਵਿੱਚ ਵਖਰੇਵੇਂ ਦਾ ਮਤਲਬ ਕੀ ਹੈ?

- ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹੋ ਅਤੇ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਬਚੋ
- ਨਿਰਦੇਸ਼ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪਣੀਆਂ ਟੀਬੀ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲਓ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਖਾਓ, ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਅਰਾਮ ਕਰੋ
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮੈਡੀਕਲ ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ਤੇ ਜਾਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਆਪਣਾ ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਢੱਕਣ ਵਾਲਾ ਮਾਸਕ ਪਾਓ
- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਖੰਘਦੇ, ਛਿੱਕਦੇ, ਜਾਂ ਹੱਸਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣਾ ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਟਿਸ਼ੂ ਨਾਲ ਢੱਕੋ
- ਖਿੜਕੀ ਖੋਲ੍ਹਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਮਰਿਆਂ ਨੂੰ ਹਵਾ ਲਗਵਾਓ ਜਿੰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ (ਜੇ ਮੌਸਮ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦੇਵੇ)
- ਕੋਈ ਵੀ ਨਵੇਂ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਐਮਬੁਲੈਂਸ ਪੈਰਾਮੈਡਿਕਸ) ਨੂੰ ਦਸੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਛੂਤਕਾਰੀ ਸਕਿਅ ਟੀਬੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ
- ਪ੍ਰਾਹੁਣਿਆਂ ਨੂੰ ਨਾ ਮਿਲੋ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਵਾਲੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕ
- ਬਸਾਂ, ਟ੍ਰੇਨਾਂ, ਟੈਕਸੀਆਂ, ਜਾਂ ਹਵਾਈ ਜਹਾਜ਼ ਨਾ ਵਰਤੋ
- ਕੰਮ, ਸਕੂਲ, ਚਰਚ, ਸਟੋਰਾਂ, ਸ਼ੌਪਿੰਗ ਮੌਲਾਂ, ਰੇਸਟੋਰੈਂਟਾਂ, ਜਾਂ ਮੂਵੀ ਥੀਏਟਰਾਂ ਵਰਗੀਆਂ ਜਨਤਕ ਥਾਵਾਂ ਤੇ ਨਾ ਜਾਓ
- ਬਿਨਾਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਾਲੀਆਂ ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਹੋਅਰ ਡਰੈਸਰ) ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਘਰ ਵਿੱਚ ਵਖਰੇਵੇਂ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਤੱਕ ਰੱਦ ਕਰੋ ਜਾਂ ਮੁੜ ਕੇ ਤੈਅ ਕਰੋ

## ਮੈਨੂੰ ਕਿੰਨੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਘਰ ਵਿੱਚ ਵਖਰੇਵੇਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ?

ਘਰ ਵਿੱਚ ਵਖਰੇਵੇਂ ਦੀ ਲੁੜੀਂਦੀ ਮਿਆਦ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਵੱਖਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਦੇਰ ਤੱਕ ਘਰ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਬਲਗਮ ਦੇ ਟੈਸਟ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਘਰ ਵਿੱਚ ਵਖਰੇਵੇਂ ਕਦੋਂ ਖਤਮ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬਲਗਮ ਉਹ ਲੇਸਦਾਰ ਪਦਾਰਥ ਜਾਂ ਕਣ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਡੂੰਘੇ ਦੇ ਅੰਦਰੋਂ ਖੰਘ ਕੇ ਕੱਢਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਦਵਾਈ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਟੀਬੀ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਏਗੀ। ਜਦੋਂ ਟੈਸਟ ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਛੂਤਕਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰ ਸਕੋਗੇ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਬੀਮਾਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਰਦੇ ਸੀ।

ਬਲਗਮ ਇਕੱਠੀ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, [HealthLinkBC File #51b](#) ਤਪਦਿਕ (ਟੀਬੀ) ਜਾਂਚ ਲਈ [ਬਲਗਮ ਇਕੱਠੀ ਕਰਨਾ](#) ਦੇਖੋ।

## ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਦੀ ਟੀਬੀ ਤੋਂ ਰੱਖਿਆ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਵਖਰੇਵੇਂ ਸੰਬੰਧੀ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪਣੀਆਂ ਟੀਬੀ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈ ਕੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾ ਕੇ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਹ ਟੀਬੀ ਲਈ ਆਪਣਾ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ।

## ਜੇ ਮੈਨੂੰ ਕਿਧਰੇ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ?

ਘਰ ਵਿੱਚ ਵਖਰੇਵੇਂ ਤੇ ਹੋਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ ਜਦ ਤੱਕ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੈਡੀਕਲ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮੈਡੀਕਲ ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟ ਲਈ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਲੀਨਿਕ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਟੀਬੀ ਲਈ ਘਰ ਵਿੱਚ ਵਖਰੇਵੇਂ ਹੋਣ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਘਰ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਤੱਕ ਮਾਸਕ ਪਾਉਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਕਾਰ ਵਿੱਚ ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟ ਲਈ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਜਿੰਨਾਂ ਜਿਆਦਾ ਸੰਭਵ ਹੋਏ ਖਿੜਕੀਆਂ ਨੂੰ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਰੱਖੋ।

## ਜੇ ਮੈਨੂੰ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਮੈਡੀਕਲ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ?

ਇਹ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਾਰੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ (ਪੈਰਾਮੈਡਿਕਾਂ, ਡਾਕਟਰਾਂ, ਨਰਸਾਂ) ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਛੂਤਕਾਰੀ ਸਕ੍ਰਿਅ ਟੀ ਬੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ। ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਅਤੇ ਆਸੇ ਪਾਸੇ ਦੇ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗਾ।

## ਕੀ ਹੱਥ ਮਿਲਾਉਣ, ਚੁੰਮਣ ਜਾਂ ਸੰਭੋਗ ਨਾਲ ਟੀਬੀ ਦੂਸਰਿਆਂ ਤੱਕ ਫੈਲ ਸਕਦੀ ਹੈ?

ਟੀਬੀ ਸਿੱਧੇ ਸਰੀਰਕ ਸੰਪਰਕ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੱਥ ਮਿਲਾਉਣ, ਚੁੰਮਣ ਜਾਂ ਸੰਭੋਗ ਦੁਆਰਾ ਨਹੀਂ ਫੈਲਦੀ। ਟੀਬੀ ਹਵਾ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਕ੍ਰਿਅ ਟੀਬੀ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਖੰਘਦਾ, ਛਿੱਕਦਾ, ਗਾਉਂਦਾ, ਜਾਂ ਗੱਲ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਟੀਬੀ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਅਕਸਰ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਬੀਮਾਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

## ਕੀ ਮੇਰੇ ਭਾਂਡਿਆਂ, ਕਪੜਿਆਂ, ਬਿਸਤਰਿਆਂ, ਜਾਂ ਫਰਨੀਚਰ ਤੋਂ ਟੀਬੀ ਦੂਸਰਿਆਂ ਤੱਕ ਫੈਲ ਸਕਦੀ ਹੈ?

ਟੀਬੀ ਗਲਾਸ, ਪਲੇਟਾਂ, ਭਾਂਡੇ, ਕਪੜੇ, ਚੱਦਰਾਂ, ਫਰਨੀਚਰ, ਜਾਂ ਟਾਇਲਟ ਸਾਂਝੇ ਕਰਨ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਫੈਲਦੀ। ਇੰਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਸਫਾਈ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

## ਕੀ ਮੈਂ ਮਾਸਕ ਪਾਏ ਬਿਨਾਂ ਬਾਹਰ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣ ਲਈ ਕਾਫੀ ਠੀਕ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰ ਹੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਸਕ ਪਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

## ਮੈਨੂੰ ਮਾਸਕਾਂ ਅਤੇ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਿਵੇਂ ਸੁੱਟਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਤੁਹਾਡੇ ਵਰਤੇ ਹੋਏ ਮਾਸਕ ਅਤੇ ਟਿਸ਼ੂ ਨੇਮਕ ਕੂੜੇ ਵਿੱਚ ਪਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਧੋਣਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਆਪਣਾ ਮਾਸਕ ਉਤਾਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਾਂ ਟਿਸ਼ੂ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ। ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਹੱਥ ਧੋਣ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, [HealthLinkBC File #85](#) ਹੱਥ ਧੋਣਾ: [ਰੋਗਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ](#) ਕਰੋ ਦੇਖੋ।



BC Centre for Disease Control  
Provincial Health Services Authority

ਹੈਲਥਲਿੰਕਬੀਸੀ ਫਾਇਲਾਂ ਦੇ ਹੋਰ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਵਾਸਤੇ, [www.HealthLinkBC.ca/healthfiles](http://www.HealthLinkBC.ca/healthfiles) ਤੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਕੋਲ ਜਾਓ। ਬੀ. ਸੀ. ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਨੌਨ-ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਲਈ, [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ **8-1-1** (ਟੋਲ ਫ੍ਰੀ) ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਬਹਿਰੇ ਅਤੇ ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਵਾਸਤੇ, **7-1-1** ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਤੇ 130 ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।