

## ਤਪਦਿਕ ਲਈ ਘਰ ਵਿੱਚ ਵਖਰੇਵਾਂ (ਟੀਬੀ)

### Home Isolation for Tuberculosis (TB)

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਪਛਾਣ ਛੂਤਕਾਰੀ ਤਪਦਿਕ (ਟੀਬੀ) ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਣ ਵਜੋਂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਤਾਂ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸੇ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਵਖਰੇਵੇਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਘਰ ਵਿੱਚ ਵਖਰੇਵੇਂ ਟੀਬੀ ਨੂੰ ਦੂਸਰਿਆਂ ਤੱਕ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗਾ। ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਬੀਮਾਰੀ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਵਾਲੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਟੀਬੀ ਨਾਲ ਬੀਮਾਰ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ।

#### ਤਪਦਿਕ (ਟੀਬੀ) ਕੀ ਹੈ ਕੀ ਹੈ?

ਤਪਦਿਕ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਟੀਬੀ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇੱਕ ਗੰਭੀਰ ਬੀਮਾਰੀ ਹੈ। ਟੀ ਬੀ ਅਜਿਹੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਉਸ ਵੇਲੇ ਹਵਾ ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਛੂਤਕਾਰੀ ਟੀ ਬੀ 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। ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੁਲੰਬਿਆ ਵਿੱਚ, ਟੀਬੀ ਨੂੰ ਰੋਕਣ, ਜਾਂ ਠੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਦਵਾਈਆਂ ਪ੍ਰੋਵਿਜ਼ੀਅਲ 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 (home isolation) ਉਸ ਵੇਲੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਛੂਤਕਾਰੀ ਬੀਮਾਰੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਟੀਬੀ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਵਖਰੇਵੇਂ ਤੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇੰਨੇ ਬੀਮਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ 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 ਕੁਲੰਬਿਆ ਵਿੱਚ, ਛੂਤਕਾਰੀ ਟੀਬੀ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਨੂੰਨ

ਹਨ। ਇਹ ਕਾਨੂੰਨ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਟੀਬੀ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਹਨ।

#### ਮੈਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਵਖਰੇਵੇਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਿਵੇਂ ਕਰਾਂ?

- ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹੋ।
- 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 ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਆਪਣਾ ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਢੱਕਣ ਵਾਲਾ ਨਕਾਬ 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 ਇਜਾਜਤ ਦੇਵੇ)।
- ਕੋਈ ਵੀ ਨਵੇਂ ਸਿਹਤ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਐਮਬੁਲੈਂਸ ਪੈਰਾਮੈਡਿਕਸ) ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੀਬੀ ਹੈ।
- ਪ੍ਰਾਹੁਣਿਆਂ ਨੂੰ ਨਾ ਮਿਲੋ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਬੀਮਾਰੀ 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।
- ਆਪਣਾ ਘਰ ਵਿੱਚ ਵਖਰੇਵਾਂ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਤੱਕ ਬਿਨਾਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਾਲੀਆਂ ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਹੋਅਰ ਡਰੈਸਰ) ਤੇ ਨਾ ਜਾਓ।

#### ਮੈਨੂੰ ਕਿੰਨੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਘਰ ਵਿੱਚ ਵਖਰੇਵੇਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਪਵੇਗਾ?

ਘਰ ਵਿੱਚ ਵਖਰੇਵੇਂ ਦੀ ਲੁੜੀਂਦੀ ਮਿਆਦ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਵੱਖਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਦੇਰ ਤੱਕ ਘਰ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਬਲਗਮ ਦੇ ਟੈਸਟ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਘਰ ਵਿੱਚ ਵਖਰੇਵਾਂ ਕਦੋਂ ਰੁੱਕ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਦਵਾਈ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਟੀਬੀ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਏਗੀ। ਇੱਕ ਵਾਰੀ 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 ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਵਾਲੇ 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 ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਘਰ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਤੱਕ ਨਕਾਬ 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 ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ (ਪੈਰਾਮੈਡਿਕਾਂ, ਡਾਕਟਰਾਂ, ਨਰਸਾਂ) ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਛੂਤਕਾਰੀ ਟੀ ਬੀ 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। ਪਰ, ਕਿਉਂਕਿ ਟੀਬੀ ਹਵਾ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਣ ਵਾਲੀ ਬੀਮਾਰੀ 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 ਨਕਾਬ ਪਾਏ ਬਿਨਾਂ ਬਾਹਰ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੇ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣ ਲਈ ਕਾਫੀ ਠੀਕ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰ ਹੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਕਾਬ ਪਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

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

ਤੁਹਾਡੇ ਵਰਤੇ ਹੋਏ ਨਕਾਬ ਅਤੇ ਟਿਸ਼ੂ ਨੇਮਕ ਕੂੜੇ ਵਿੱਚ ਪਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਧੋਣਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਆਪਣਾ ਨਕਾਬ 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।

### ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

ਛੂਤਕਾਰੀ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਟੀਬੀ, ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਸੀਮਤ ਕਰ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਕਾਨੂੰਨਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ

[www.bclaws.ca/EPLibraries/bclaws\\_new/document/I/D/freeside/00\\_08028\\_01](http://www.bclaws.ca/EPLibraries/bclaws_new/document/I/D/freeside/00_08028_01) ਤੇ ਬੀ ਸੀ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਐਕਟ ਤੇ ਜਾਓ।



BC Centre for Disease Control  
An agency of the Provincial Health Services Authority