

ਤਪਦਿਕ (ਟੀਬੀ) ਲਈ ਘਰ ਵਿੱਚ ਵਖਰੇਵਾਂ

Home Isolation for Tuberculosis (TB)

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਲਾਜ ਨਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਟੀਬੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਜੋ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਫੈਲ ਸਕਦੀ ਹੈ (ਫੇਡਰੇਸ਼ਨਾਂ ਜਾਂ ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਟੀਬੀ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ), 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 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?

ਟੀਬੀ ਇੱਕ ਕੀਟਾਣੂ (ਬੈਕਟੀਰੀਆ) ਕਾਰਨ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਇੱਕ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਜੋ ਹਵਾ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਫੇਡਰੇਸ਼ਨਾਂ ਦੀ ਬਿਨਾਂ ਇਲਾਜ ਕੀਤੀ ਟੀਬੀ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਖੰਘਦਾ, ਛਿੱਕਦਾ, ਗਾਉਂਦਾ ਜਾਂ ਬੋਲਦਾ ਹੈ।

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

ਇਹ ਠੀਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਿੱਚ, ਟੀਬੀ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਜਾਂ ਠੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਦਵਾਈਆਂ ਪ੍ਰੋਵੀਡੀਅਰ ਟੀਬੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਯੂਨਿਟਾਂ ਦੁਆਰਾ ਮੁਫਤ ਹਨ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ, [HealthLinkBC File #51a ਤਪਦਿਕ \(ਟੀਬੀ\)](#) 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਘਰ ਵਿੱਚ ਵਖਰੇਵਾਂ ਕੀ ਹੈ?

ਘਰ ਵਿੱਚ ਵਖਰੇਵਾਂ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਸਨੂੰ ਇੱਕ ਛੂਤ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਵਖਰੇਵੇਂ (home isolation) ਵਿੱਚ ਹੋ ਤਾਂ ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇੰਨੇ ਬਿਮਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਕਿ ਹਸਪਤਾਲ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ, ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਟੀਬੀ ਦੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਨੂੰ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਫੈਲਾਉਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ।

ਘਰ ਵਿੱਚ ਵਖਰੇਵਾਂ ਟੀਬੀ ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ। ਬੀ ਸੀ ਵਿੱਚ, ਛੂਤ ਵਾਲੀ ਟੀਬੀ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਨੂੰਨ ਹਨ। ਇਹ ਕਾਨੂੰਨ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਟੀਬੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਹਨ। ਇਹ ਕਾਨੂੰਨ ਬੀ.ਸੀ. ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਐਕਟ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹਨ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

www.bclaws.gov.bc.ca/civix/document/id/complete/s_tatreg/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 ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ (ਜੇ ਮੌਸਮ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦੇਵੇ)
- ਕੋਈ ਵੀ ਨਵੇਂ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਐਮਬੁਲੈਂਸ ਪੈਰਾਮੈਡਿਕਸ) ਨੂੰ ਦਸੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਛੂਤਕਾਰੀ ਸਕ੍ਰਿਮ ਟੀਬੀ ਬਿਮਾਰੀ 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 ਮੈਲਾਂ, 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 ਵਖਰੇਵਾਂ 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 ਵਖਰੇਵਾਂ ਕਦੋਂ ਖਤਮ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਪੁਟਮ, ਉਹ ਲੇਸਦਾਰ ਪਦਾਰਥ ਜਾਂ ਬਲਗਮ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰੋਂ ਖੰਘ ਕੇ ਕੱਢਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਦਵਾਈ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਟੀਬੀ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਏਗੀ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਹੀ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕੋਗੇ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ 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 ਛੂਤ ਵਾਲੀ ਟੀਬੀ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਲਈ ਘਰ ਵਿੱਚ ਵਖਰੇਵੇਂ ਹੋਠ 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 ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ (ਪੈਰਾਮੈਡਿਕਾਂ, ਡਾਕਟਰਾਂ, ਨਰਸਾਂ) ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਛੂਤਕਾਰੀ ਟੀਬੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ। ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਅਤੇ ਆਸੇ ਪਾਸੇ ਦੇ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗਾ।

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

ਟੀਬੀ ਸਿੱਧੇ ਸਰੀਰਕ ਸੰਪਰਕ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੱਥ ਮਿਲਾਉਣ ਜਾਂ ਚੁੰਮਣ ਦੁਆਰਾ ਨਹੀਂ ਫੈਲਦੀ। ਟੀਬੀ ਹਵਾ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਛੂਤ ਵਾਲੀ ਟੀਬੀ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਖੰਘਦਾ, ਛਿੱਕਦਾ, ਗਾਉਂਦਾ ਜਾਂ ਬੋਲਦਾ। ਇੱਕ

ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਲਾਗ ਲੱਗਣ ਲਈ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਬਿਨਾਂ ਇਲਾਜ ਕੀਤੀ ਟੀਬੀ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਅਤੇ ਟੀਬੀ ਦੇ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਸਾਹ ਨਾਲ ਅੰਦਰ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ 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 ਢੰਗ ਨਾਲ ਹੱਥ ਧੋਣ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, [HealthLinkBC File #85 ਹੱਥ ਧੋਣਾ: ਰੋਗਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋ](#) ਦੇਖੋ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

ਬੀ ਸੀ ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਡਿਜ਼ੀਜ਼ ਕੰਟਰੋਲ (ਬੀਸੀਸੀਡੀਸੀ) ਟੀਬੀ ਕਲੀਨਿਕਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਮੇਤ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, www.bccdc.ca/health-info/diseases-conditions/tuberculosis 'ਤੇ ਜਾਓ।



BC Centre for Disease Control
Provincial Health Services Authority

ਹੋਰ ਹੈਲਥਲਿੰਕਬੀਸੀ ਫਾਈਲ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਵਾਸਤੇ www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files ਤੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਯੂਨਿਟ ਕੋਲ ਜਾਓ। ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਗੈਰ-ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਦੇ ਲਈ www.HealthLinkBC.ca ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ 8-1-1 (ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ) ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਬੋਲੇ ਅਤੇ ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ, 7-1-1 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਤੇ 130 ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।