

ਹੋਮੋਡਾਇਲਿਸਿਸ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ: ਫਲੂ ਤੇ ਨਵੇਂ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (ਕੋਵਿਡ-19)

ਵਰਕਿੰਗ ਕਾਪੀ ਜੂਨ 3, 2020

ਪਿਛਲੇ ਕੁਝ ਹਫ਼ਤੇ /ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿਚ ਕੋਵਿਡ-19 ਕਰਕੇ ਹਰ ਵਾਸਤੇ ਬਦਲਾਓ ਅਤੇ ਅਨਿਸਚਤਤਾ ਆਈ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਸਮਝਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਹੋਰ ਵਾਧੂ ਸੰਸੇ, ਡਰ ਤੇ ਸਵਾਲ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਕਿ ਇਸ ਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੀ ਮਤਲਬ ਹੈ?

ਅਸੀਂ ਹੋਮੋਡਾਇਲਿਸਿਸ ਯੂਨਿਟਾਂ ਵਿਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਸਟਾਫ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ -19 ਤੋਂ ਬਚਾਓਣ ਲਈ ਲਗਾਤਾਰ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਪੈਂਫਲੇਟ ਰਾਹੀਂ ਉਹਨਾਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਬਾਰੇ ਅਪਡੇਟ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਅਪਣੀ ਹੋਮੋਡਾਇਲਿਸਿਸ ਟੀਮ ਨਾਲ ਅਪਣੇ ਸਵਾਲਾਂ ਬਾਰੇ ਖੁਲਕੇ ਗਲ ਕਰੋ।

1. ਮੇਰੀ ਸਾਂਭ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਭ ਨੇ ਮਾਸਕ ਕਿਓਂ ਪਹਿਨੇ ਹਨ?

ਮਾਹਰ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਤੇ ਇਕ ਦੂਜੇ ਦੀ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਸਭ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਾਮਿਆਂ ਨੂੰ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਕਿਓਂਕਿ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣ ਨਾਲ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੀ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੁਕਦੀ ਹੈ।

2. ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਦ ਮੈਨੂੰ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਜਿਸ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ -19 ਹੋਇਆ ਹੈ ਉਸ ਨਾਲ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸੰਪਰਕ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ?

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਅਪਣੀ ਡਾਇਲਿਸਿਸ ਯੂਨਿਟ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਦਸੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਹੋਇਆ ਜਿਸ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਹੋਇਆ ਹੈ। ਫਿਰ ਤੁਹਾਡੀ ਡਾਇਲਿਸਿਸ ਯੂਨਿਟ ਵਿਚ ਹਰ ਇਕ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਦੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਤੇ ਅਮਲ ਕਰੋਗੀ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਇਲਿਸਿਸ ਤੁਹਾਡੀ ਯੂਨਿਟ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਸਥਾਨ ਤੇ ਹੋਵੇ, ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਯੂਨਿਟ ਵਿਚ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਮਾਂ ਬਦਲਿਆ ਜਾਵੇ। ਇਹ ਆਰਜ਼ੀ ਤੌਰ ਤੇ ਹੋਵੇਗਾ ਜਦੋਂ ਤਕ ਅਸੀਂ ਯਕੀਨੀ ਹੋਵਾਂਗੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਹੋ।

ਡਾਇਲਿਸਿਸ ਸੈਸ਼ਨ ਵਿਚਕਾਰ ਜਦੋਂ ਘਰ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ ਤੇ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ (ਬੇਸ਼ਕ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਹੀ ਹੋਣ) ਦੇ ਨੇੜੇ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਤੇ ਬਗੈਰ ਲੋੜ ਤੋਂ ਡਾਇਲਿਸਿਸ ਤੋਂ ਸਿਵਾ ਕਿਧਰੇ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਤੁਹਾਨੂੰ 14 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਵਿਚ ਰਹਿਣਾ ਪਵੇਗਾ ਇਸ ਦੌਰਾਨ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਕੋਈ ਲੱਛਣਾਂ ਲਈ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰਾਂਗੇ।

3. ਜੇ ਮੈਂ ਬੁਖਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਤਾਂ ਕੀ ਫਿਰ ਵੀ ਮੈਨੂੰ ਡਾਇਲਿਸਿਸ ਕਰਾਣ ਲਈ ਆਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਹਾਂ ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਅਪਣੀ ਬੀਮਾਰੀ ਬਾਰੇ ਡਾਇਲਿਸਿਸ ਯੂਨਿਟ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰਕੇ ਬੀਮਾਰੀ ਤੇ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਦਸਣਾ ਹੋਵੇਗਾ ਤਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਹੀ ਖਿਆਲ ਕਰ ਸਕੀਏ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੀਮਾਰ ਹੋ ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਦਾਖਲ ਕਰਨਾ ਪਵੇ।

4. ਜੇ ਮੇਰੇ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਕੇਅਰ ਹੋਮ ਵਿਚ ਬੀਮਾਰੀ ਫੈਲੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ ਫਿਰ ਵੀ ਮੇਰਾ ਡਾਇਲਿਸਿਸ ਹੋਵੇਗਾ?

ਹਾਂ। ਡਾਇਲਿਸਿਸ ਯੂਨਿਟ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਪਹੁੰਚਦੇ ਹੋ ਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਇਲਿਸਿਸ ਦਾ ਸਮਾਂ ਕੀ ਹੈ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਆਰਜ਼ੀ ਤੌਰ ਤੇ ਬਦਲਿਆ ਜਾਵੇ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ, ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਤੇ ਕੇਅਰ ਹੋਮ ਦੀ ਸਲਾਹ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰਿਆ ਜਾਵੇਗਾ।

5. ਜਦੋਂ ਮੇਰਾ ਡਾਇਲਿਸਿਸ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ ਮੇਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ/ ਦੋਸਤ ਯੂਨਿਟ ਵਿਚ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ?

ਤੁਹਾਨੂੰ, ਦੂਸਰੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਤੇ ਸਟਾਫ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਖਣ ਲਈ ਮੁਲਾਕਾਤੀ / ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਡਾਇਲਿਸਿਸ ਦੌਰਾਨ ਮਰੀਜ਼ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਰਹਿਣ ਦਿਤਾ ਜਾਂਦਾ, ਜਦੋਂ ਤਕ ਕਿ ਇਹ ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ ਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ। ਡਾਇਲਿਸਿਸ ਯੂਨਿਟ ਦੇ ਸਟਾਫ ਵਲੋਂ ਨਿਰਧਾਰਤ ਥਾਂ ਤੋਂ ਜਾਂ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਵਾਲੇ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਤੇ ਲੈ ਜਾਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਹੈ।

ਕਈ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਡਾਇਲਿਸਿਸ ਸਮੇਂ ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤ ਦੀ ਹਾਜ਼ਰੀ ਅਹਿਮ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਇਸ ਦੀ ਭਵਿਖ ਵਿਚ ਉਮੀਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਜਦੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤੇ ਠੀਕ ਹੋਵੇ ਮੁਲਾਕਾਤੀਆਂ ਨੂੰ ਜੀ ਆਇਆ ਕਹੀਏ। ਬੀ ਸੀ ਦੀ ਸਿਹਤ ਮਿਨਿਸਟਰੀ ਤੇ ਅਫਸਰ ਮੁਲਾਕਾਤੀਆਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦੀ ਪਾਲਿਸੀ ਨੂੰ ਹਰ ਸਮੇਂ ਰੀਵੀਊ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਹੋਮੋਡਾਇਲਿਸਿਸ ਟੀਮ ਇਹਨਾਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਤਬਦੀਲੀ ਬਾਰੇ ਦਸਦੀ ਰਹੇਗੀ।

6. ਮੇਰਾ ਡਾਇਲਿਸਿਸ ਦਾ ਸਮਾਂ ਬਦਲਿਆ ਕਿਉਂ ਗਿਆ ਹੈ?

ਹਰ ਕਿਸੇ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਤੇ ਵਾਜਬ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਈ ਰਖਣ ਲਈ, ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਸਮਾਂ ਵੱਖਰਾ ਤੇ ਬਦਲਿਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਜੋ ਮਰੀਜ਼ ਬੀਮਾਰ ਹਨ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਨਾ ਆਉਣ। ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡਾ ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਇਸ ਬਦਲਵੇਂ ਸਮੇਂ ਲਈ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜਦੋਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਹਰ ਕਿਸੇ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਸਖਤ ਮਿਹਨਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ।

7. ਤੁਸੀਂ ਮੈਨੂੰ ਮਾਸਕ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦੇ?

ਮਾਹਿਰਾਂ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਸਿਰਫ ਉਹਨਾਂ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਮਾਸਕ ਦੇਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ ਜਿਹਨਾ ਵਿਚ ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ ਜਾਂ ਜੋ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਅਪਣਾ ਖੁਦ ਦਾ ਨਾਨ ਮੈਡੀਕਲ ਮਾਸਕ (ਜਿਵੇਂ ਕੱਪੜਾ) ਡਾਇਲਿਸਿਸ ਦੌਰਾਨ ਵਰਤਣ ਲਈ ਲਿਆ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਲੋਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋਣਗੇ। ਨਾਨ ਮੈਡੀਕਲ ਮਾਸਕਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਸਾਂਭ ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਸੁਟਣੇ ਹਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇਸ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਦੇਖੋ: www.bccdc.ca/health-info/diseases-conditions/covid-19/prevention-risks/masks.

ਸਿਰਫ ਮਾਸਕ ਪਾਉਣਾ ਹੀ ਕਾਫੀ ਨਹੀਂ ਇਸ ਨਾਲ ਹੋਰ ਰੋਕਵੇਂ ਕੰਮ ਜਿਵੇਂ ਬਾਰ ਬਾਰ ਹੱਥ ਧੋਣੇ ਤੇ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖਣਾ ਵੀ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇਹ ਵੈਬਸਾਈਟ ਦੇਖੋ: [www.bcrenalagency.ca/health-info/prevention-public-health/novel-coronavirus-\(covid-19\)](http://www.bcrenalagency.ca/health-info/prevention-public-health/novel-coronavirus-(covid-19))

8. ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਬੀਮਾਰ ਨਹੀਂ ਹਾਂ ਤੇ ਮੈਨੂੰ ਵਾਇਰਸ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਕਿਉਂ ਰੱਖਾਂ?

ਮੈਡੀਕਲ ਹੈਲਥ ਅਫਸਰ (ਡਾ: ਬੋਨੀ ਹੈਨਰੀ) ਨੇ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਹਰ ਸਮੇਂ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ (ਪਹਿਲਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਸਮਾਜਕ ਦੂਰੀ ਕਹਿੰਦੇ ਸੀ) ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਹੈ, ਚਾਹੇ ਤੁਸੀਂ ਬੀਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸਟਾਫ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕਿਤਾਬਚਾ ਦੇਣ ਲਈ ਕਹੋ (ਜਾਂ ਇਸ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਦੇਖੋ:

[www.bcrenalagency.ca/health-info/prevention-public-health/novel-coronavirus-\(covid-19\)](http://www.bcrenalagency.ca/health-info/prevention-public-health/novel-coronavirus-(covid-19))).

ਕਿਤਾਬਚਾ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ, ਪੰਜਾਬੀ ਤੇ ਕੈਂਟਨੀਜ਼ ਵਿਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

9. ਸਾਨੂੰ ਆਵਾਜਾਈ ਦੇ ਬਦਲਵੇਂ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਉਂ ਕਿਹਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ?

ਤੁਹਾਡੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਤੇ ਬਚਾਓ ਸਭ ਤੋਂ ਅਹਿਮ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਇਲਿਸਿਸ ਲਈ ਆਉਣ ਲਈ ਤੇ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਕਾਇਮ ਰਖਣ ਲਈ ਤਰੀਕਾ ਬਦਲਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਅਜਕਲ ਅਜੇ ਹੈਂਡੀਡਾਰਟ ਚਲ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਵਾਈ ਅਤੇ ਦੂਰੀ ਬਣਾਏ ਰਖਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਅਪਣਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ ਹੈ ਜਾਂ ਹੈਂਡੀ ਡਾਰਟ ਬਾਰੇ ਸਵਾਲ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਸਿੱਧ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

10. ਕੀ ਇਸ ਡਾਇਲਿਸਿਸ ਯੂਨਿਟ ਵਿਚ ਕੋਵਿਡ -19 ਦੇ ਕੋਈ ਮਰੀਜ਼ ਹਨ?

ਕੋਵਿਡ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਦਰ ਬਾਰੇ ਬੀ ਸੀ ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਡੀਜ਼ੀਜ਼ ਕੰਟਰੋਲ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਫਿਰ ਵੀ ਗੋਪਨੀਅਤਾ ਕਾਰਨ ਅਸੀਂ ਡਾਇਲਿਸਿਸ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਂਝੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਪਰ ਯਕੀਨ ਰਖੋ ਕਿ ਅਸੀਂ ਬੀਮਾਰੀ ਨੂੰ ਦੂਜੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਤਕ ਨਾ ਫੈਲਣ ਲਈ ਸਾਰੇ ਹੀ ਹਦਾਇਤਾਂ ਤੇ ਸੁਰਖਿਆ ਯਤਨ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ।

11. ਅਗਾਊਂ ਸੁਰਖਿਆ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੌਰਾਨ ਕਿਉਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ?

ਅਗਾਊਂ ਸੁਰਖਿਆ ਪ੍ਰਬੰਧ ਔਖੇ ਜਾਂ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਲਗਦੇ ਹਨ ਪਰ ਇਹਨਾਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਚੈਨ ਤੇ ਆਰਾਮ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਕਾਰਨ ਤਬਦੀਲੀ ਦੌਰਾਨ ਤਿਆਰੀ ਪੂਰੀ ਹੈ। ਅਗਾਊਂ ਸੁਰਖਿਆ ਪ੍ਰਬੰਧ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਇਕ ਸਥਿਤੀ ਬਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਮਸ਼ਵਾਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਤੁਹਾਡੇ ਵਲੋਂ ਫੈਸਲੇ ਕੌਣ ਕਰੇਗਾ ਤੇ ਇਸ ਵਿਚ ਵਸੀਅਤ ਬਾਰੇ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਯੂਨਿਟ ਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕਰ ਨਾਲ ਵੀ ਗਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਹੋਮੋਡਾਇਲਿਸਿਸ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਕੋਵਿਡ-19 ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਕੋਵਿਡ-19 ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਬਾਰੇ ਸੈਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਰ ਕਿਥੋਂ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ?

ਜਿਥੇ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾਈ ਰਖਣੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਇਹ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਸਮਾਜਕ ਮੇਲ ਜੋਲ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ, ਗਰੁਪ ਚੈਟ, ਇੰਟਰਨੈਟ ਜਾਂ ਫੋਨ ਰਾਹੀਂ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਬਣਾਈ ਰਖੋ।

ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਿਚਾਰ

- ਵਧੀਆ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਖਾਓ
- ਦੋਸਤਾਂ ਮਿਤਰਾਂ ਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਫੋਨ, ਚੈਟ/ਮੇਲ /ਈਮੇਲ, ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਰਾਹੀਂ ਸੰਪਰਕ ਬਣਾਈ ਰਖੋ (ਭਾਵੇਂ ਇਹ 2 ਮਿਨਟ ਹੀ ਹੋਵੇ)
- ਸ਼ੁਕਰਾਨੇ ਦੀ ਡਾਇਰੀ ਲਿਖੋ
- ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲਵੋ
- ਸੰਗੀਤ ਸੁਣੋ
- ਸਰੀਰਕ ਹਰਕਤ ਵਧਾਓ
- ਬੇਚੈਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਮੀਡੀਆ /ਖਬਰਾਂ ਤੋਂ ਬਚੋ
- ਕੋਈ ਭਲਾਈ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰੋ
- ਕੁਦਰਤ ਵਿਚ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਓ
- ਨੱਚੋ ਕੁੱਦੋ
- ਕੋਈ ਨਵਾਂ ਪਕਵਾਨ ਬਣਾਓ
- ਕਿਤਾਬ ਪੜੋ
- ਸਵੈ ਨਿਯਮਿਤ ਕੰਮ ਜਿਵੇਂ ਕਲਾ, ਯੋਗਾ, ਧਿਆਨ, ਕਸਰਤ ਆਦਿ ਬੇਚੈਨੀ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਕਰੋ ਬੇਚੈਨੀ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਸਵੈ ਸੰਭਾਲ ਕੋਰਸ ਯਤਨ ਲਈ ਵੈਬਸਾਈਟ www.anxietycanada.com.
- ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਵਲੋਂ ਖਰਾਬ ਮੂਡ, ਸਟਰੈਸ, ਚਿੰਤਾ/ਸੰਸਾ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਸਵੈ ਸੁਝ/ਸਿਖਿਆ ਲਈ ਆਨਲਾਈਨ ਕੋਰਸ ਬਾਊਂਸਬੈਕ ਆਨਲਾਈਨ ਕੋਰਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਨਲਾਈਨ ਇਹ ਮੁਫਤ ਕੋਰਸ ਹੈ ਕੋਈ ਰੈਫਰਲ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ। ਵੈਬਸਾਈਟ ਦੇਖੋ online.bouncebackonline.ca.

ਉਪਰ ਲਿਖੇ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹੇਠ ਦਸੀਆਂ ਵੈਬਸਾਈਟਾਂ ਵੀ ਦੇਖੋ:

- ਚਿੰਤਾ/ਸੰਸੇ ਦੂਰ ਕਰਨ ਦੇ ਢੰਗ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਵੈਬਸਾਈਟ ਦੇਖੋ:
www.anxietycanada.com
- ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੇ ਵਸੀਲਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ 8-1-1 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ ਵੈਬਸਾਈਟ ਦੇਖੋ:**www.healthlinkbc.ca** or
- ਆਮ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿਚ ਕਰੋਨਾ ਵਾਇਰਸ ਤੇ ਕੋਵਿਡ-19ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਪਰਿਵਾਰ ਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿਚ ਅਸਰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਵੈਬਸਾਈਟ ਦੇਖੋ: **www.flattenthecurve.com** (ਇਸ ਵਿਚ ਅਮਰੀਕਨ ਉਦਾਹਰਨਾ ਹਨ)

ਸਵੈ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਕਰ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਵੈਬਸਾਈਟਾਂ:

<https://www.covidhelper.org/>
<https://coda.io/@awsamuel/vancouver-mutual-aid>

ਇਨਡਿਜਨਿਸ ਕਲਾਇੰਟ ਐਕਸ਼ਨ ਏਜੰਸੀ ਦੀ ਮੂਲਵਾਸੀਆਂ ਲਈ ਕੋਵਿਡ-19 ਸੰਬੰਧੀ ਗਾਈਡ

<https://www.indigenousclimateaction.com/post/covid19-resources-for-indigenous-peoples>

ਚਿੰਤਾ / ਸੰਸੇ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਕੋਵਿਡ-19 ਕਈ ਕਿਸਮ ਦਾ ਆਰਥਿਕ ਫਿਕਰ ਵੀ ਪੈਦਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੇ ਵਿਚ ਮਿਲ ਰਹੀ ਆਰਥਿਕ ਰਾਹਤ ਦੇ ਬਾਰੇ ਇਹਨਾਂ ਵੈਬਸਾਈਟਾਂ ਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ।

<https://www.canada.ca/en/employment-social-development/corporate/notices/coronavirus.html>

<https://www.canada.ca/en/employment-social-development/corporate/notices/coronavirus.html#web-notice>

Canada's COVID-19 Economic Response Plan: Support for Canadians and Businesses

Povnet: Special Resources: (including banks, BC Hydro & phone companies)

<https://www.povnet.org/covid19-special-resources>

ਇਹ ਬਿਲਕੁਲ ਨਾਰਮਲ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਸਮੇਂ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲਤਾ ਤੇ ਡਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਰ ਲਗ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ , ਗੁਰਦਾ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇ ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਤੇ ਉਹ ਯਕੀਨੀ ਬਨਾਉਣਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਹੋਵੇਗੀ।

ਧੰਨਵਾਦ ਸਹਿਤ ਵੈਨਕੂਵਰ ਜਨਰਲ ਹਾਸਪੀਟਲ ਦੀ ਟੀਮ ਵਲੋਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਪੈਂਫਲੇਟ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ