

## ਹੇਮੋਡਾਇਲਿਸਿਸ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਵਾਸਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਦੂਰੀ ਦਾ ਪੱਤਰ

ਮਾਰਚ 19, 2020 ਤੋਂ ਲਾਗੂ

### ਸਮਾਜਿਕ ਦੂਰੀ ਕੀ ਹੈ?

ਸਮਾਜਿਕ ਦੂਰੀ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਵਾਲੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਘਟ ਕਰਨ ਲਈ ਇਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਨਿਜੀ ਸੰਪਰਕ ਘਟਾਉਣਾ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਬੀਮਾਰ ਨਹੀਂ ਵੀ ਹਾਂ ਤਾਂ ਵੀ ਸਾਨੂੰ ਇਕ ਦੂਜੇ ਤੋਂ ਆਪਸੀ ਨਿਜੀ ਫਾਸਲਾ 2 ਮੀਟਰ (6 ਫੁੱਟ) ਜਾਂ ਕਵੀਨ ਸਾਈਜ਼ ਬੈਡ ਜਿਨਾਂ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਥੇ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਘਰ ਹੋ ਜਾਂ ਬਾਹਰ ਹੋ।

### ਡਾਇਲਿਸਿਸ ਯੂਨਿਟ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਸਮਾਜਿਕ ਦੂਰੀ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ?

- ਇਲਾਜ ਸਮੇਂ ਜਾਂ ਰਾਈਡ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਫਾਸਲਾ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ।
  - ਜਿੱਥੇ ਸੰਭਵ ਹੈ 2 ਮੀਟਰ (6 ਫੁੱਟ) ਜਾਂ ਵੱਧ ਦਾ ਫਾਸਲਾ ਅਪਣੇ ਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਵਿਚ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ, ਜਿਥੇ 2 ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਰੀ ਸੰਭਵ ਨਾ ਹੋਵੇ ਘਟੇ ਘਟ 1 ਮੀਟਰ ਤਾਂ ਰੱਖੋ।
- ਡਾਇਲਿਸਿਸ ਲਈ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਆਓ, ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਨਹੀਂ।
  - ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆ ਗਏ ਹੋ ਤਾਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਅਪਣੀ ਗੱਡੀ ਵਿਚ ਜਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਜਗਾ ਤੇ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰੋ, ਜਿਥੇ ਕਿ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ 2 ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਰੀ ਹੋ ਸਕੇ।
- ਭੀੜ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਇਲਿਸਿਸ ਦੇ ਮੇਨ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਮਰੇ ਦੀ ਬਜਾਏ ਕਿਸੇ ਪਿਛਲੇ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪ ਬੀਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਬੀਮਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਆਏ ਹੋ ਤਾਂ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਦੂਜੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਰੋਕਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦਿਨ ਆਉਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਡਾਇਲਿਸਿਸ ਯੂਨਿਟ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਮੁਲਾਕਾਤੀਆਂ ਦੀ ਆਮਦ ਸਿਰਫ ਉਹਨਾਂ ਤਕ ਹੀ ਰੱਖਾਂਗੇ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ।
- ਸਰੀਰਕ ਸਵਾਗਤ ਜਿਵੇਂ ਹੱਥ ਮਿਲਾਉਣਾ ਜਾਂ ਜੱਫੀ ਪਾਉਣ ਤੋਂ ਗੁਰੇਜ਼ ਕਰੋ।

### ਕੋਵਿਡ-19 ਜਾਂ ਹੋਰ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਫੈਲਾਓ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਮੈਂ ਹੋਰ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

- ਅਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ!
  - ਅਪਣੇ ਹੱਥ ਅਲਕੋਹਲ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਜਾਂ ਸਾਬਣ ਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਸਾਫ ਕਰੋ। ਡਾਇਲਿਸਿਸ ਯੂਨਿਟ ਵਿਚ ਆਉਣ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਵੇਗਾ।
- ਅਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ, ਮੂੰਹ ਤੇ ਨੱਕ ਨੂੰ ਨਾ ਛੋਹਵੋ:
  - ਕਿਉਂ? ਹੱਥ ਕਈ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਲਗਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਵਾਇਰਸ ਪਕੜ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਕ ਵਾਰ ਲਾਗ ਲਗ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਹੱਥ ਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਮੂੰਹ, ਨੱਕ ਤੇ ਅੱਖਾਂ ਤਕ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਸਤੋਂ ਅਗੇ ਵਾਇਰਸ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਦਾਖਲ ਹੋ ਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੀਮਾਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

- ਸਾਹ ਲੈਣ ਵੇਲੇ ਸਾਵਧਾਨੀ ਵਰਤੋ
  - ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਲੋਕ ਵਧੀਆ ਸਾਹ ਦੀ ਹਿਫਾਜ਼ਤੀ ਸਫਾਈ ਵਰਤੋ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਖੰਘਣ ਵੇਲੇ ਜਾਂ ਛਿੱਕ ਮਾਰਨ ਵੇਲੇ ਅਪਣਾ ਮੂੰਹ ਟਿਸ਼ੂ ਨਾਲ ਜਾਂ ਅਪਣੀ ਬਾਂਹ ਨਾਲ ਢਕੋ। ਉਸਤੋਂ ਬਾਦ ਫੇਰਨ ਟਿਸ਼ੂ ਨੂੰ ਸੁਟ ਦਿਓ।
- ਡਾਇਲਿਸਿਸ ਯੂਨਿਟ ਦੇ ਬਾਹਰ ਸਮਾਜਕ ਦੂਰੀ ਅਪਣਾਓ
  - ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਸਮੇਂ ਜਨਤਕ ਟਰਾਂਸਪੋਰਟ ਤੋਂ ਬਚੋ।
  - ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾ ਵਾਲੀ ਟਰਾਂਸਪੋਰਟ ਜਿਵੇਂ ਹੈਂਡੀ ਡਾਰਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਮੇਂ ਸਮਾਜਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ।
  - ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੀਮਾਰ ਹੋ ਤਾਂ ਸਾਂਝੀ ਟਰਾਂਸਪੋਰਟ ਸੇਵਾ ਤੋਂ ਬਚੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹੈਂਡੀ ਡਾਰਟ ਵਰਤਣੀ ਹੈ ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੰਘ ਹੈ ਤਾਂ ਮਾਸਕ ਵਰਤੋ, ਤੇ ਟਰਾਂਸਪੋਰਟ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੇ ਬਾਦ ਅਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਫ ਕਰੋ।