

English	Punjabi (India)
<p>Coronavirus (COVID-19): Self-care advice</p> <p>Self-care Advice</p> <p>It's very important that you stay at home for 10 days if you have symptoms that may be caused by coronavirus (COVID-19), even if you think your symptoms are mild.</p> <p>There are a few things you can do to take care of yourself at home. Do not go to your GP, pharmacy or hospital.</p>	<p>ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (COVID-19): ਸਵੈ-ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਸਲਾਹ</p> <p>ਸਵੈ-ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਸਲਾਹ</p> <p>ਇਹ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿੱਚ 10 ਦਿਨ ਰਹੋ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (COVID-19) ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਹਲਕੇ ਹਨ।</p> <p>ਘਰ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੇ GP, ਫਾਰਮੇਸੀ ਜਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਨਾ ਜਾਓ।</p>
<p>Treating a fever at home</p> <p>It's safe to treat most fevers at home. However, you may be at risk of becoming dehydrated.</p> <p>Do:</p> <ul style="list-style-type: none"> wear loose, comfortable clothing - don't try to make yourself too cold drink more fluids – you should be peeing (approximately) 	<p>ਘਰ ਵਿੱਚ ਬੁਖਾਰ ਦਾ ਇਲਾਜ</p> <p>ਘਰ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬੁਖਾਰਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਡੀਹਾਈਡਰੇਟ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।</p> <p>ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ:</p> <ul style="list-style-type: none"> ਢਿੱਲੇ, ਅਰਾਮਦੇਹ ਕਪੜੇ ਪਾਓ - ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਠੰਡਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ ਵਧੇਰੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਓ - ਤੁਹਾਨੂੰ (ਲਗਭਗ) ਹਰ 6 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪਿਸ਼ਾਬ ਆਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਆਪਣੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੇ ਰੰਗ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰੋ - ਇੱਕ ਢਿੱਕੇ ਪੀਲੇ ਰੰਗ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡੀਹਾਈਡਰੇਟ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਗੂੜ੍ਹੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦਾ

<p>every 6 hours</p> <ul style="list-style-type: none"> • monitor your pee colour – a pale yellow colour means you're unlikely to be dehydrated, whilst darker pee means you should drink more water • take paracetamol if you have a temperature – always follow the manufacturer's instructions • keep your room at a comfortable temperature • make sure fresh air is circulating 	<p>ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਪਾਣੀ ਪੀਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ</p> <ul style="list-style-type: none"> • ਪੈਰਾਸੀਟਾਮੋਲ ਲਓ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਾਪਮਾਨ ਹੈ - ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਨਿਰਮਾਤਾ ਦੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ • ਆਪਣੇ ਕਮਰੇ ਨੂੰ ਅਰਾਮਦੇਹ ਤਾਪਮਾਨ 'ਤੇ ਰੱਖੋ • ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ ਦਾ ਵਹਿਣਾ ਯਕੀਨੀ ਕਰੋ
<p>Phone 111 if:</p> <ul style="list-style-type: none"> • You're severely thirsty and peeing less • You feel light-headed or weak • You have new, severe muscle cramps <p>You should also phone 111 if your symptoms worsen or if you notice new symptoms.</p>	<p>ਮਦਦ ਕਰੋ ਲੈਣੀ ਹੈ</p> <p>ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਵਿਕਸਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ 111 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਿਆਸ ਅਤੇ ਘੱਟ ਪਿਸ਼ਾਬ • ਸਿਰ ਹਲਕਾ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰੀ • ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਨਵੇਂ, ਗੰਭੀਰ ਕੜਵੱਲ <p>ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਨਵੇਂ ਲੱਛਣ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ 111 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।</p>
<p>Treating a cough at home</p> <p>It's also safe to treat most coughs at home.</p> <p>Do:</p> <ul style="list-style-type: none"> • take pain medication such as paracetamol – always follow the manufacturer's instructions 	<p>ਘਰ ਵਿੱਚ ਖੰਘ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨਾ</p> <p>ਘਰ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਖੰਘ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨਾ ਵੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ।</p> <p>ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ਦਰਦ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੈਰਾਸੀਟਾਮੋਲ ਲਓ - ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਨਿਰਮਾਤਾ ਦੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ • ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਾਈਡਰੋਟਿਡ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕਾਫੀ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਓ - ਇਹ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਹੁਣੇ ਜਾਗੇ ਹੋ

<ul style="list-style-type: none"> • drink enough fluids to keep you hydrated – this is particularly important if you've just woken up • drink warm drinks as they have a soothing effect <p>To reduce the risk of spreading to others you should:</p> <ul style="list-style-type: none"> • cover your mouth when you cough or sneeze • wash your hands regularly • dispose of tissues appropriately • sneeze into the crook of your elbow if you don't have a tissue 	<ul style="list-style-type: none"> • ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਪੀਓ ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਦਾ ਚੰਗਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ <p>ਦੂਜਿਆਂ ਤੱਕ ਫੈਲਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਾਂਸੀ ਜਾਂ ਛਿੱਕ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਢੱਕੋ • ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਧੋਵੋ • ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਦਾ ਉਚਿਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨਿਪਟਾਰਾ ਕਰੋ • ਆਪਣੀ ਕੂਹਣੀ ਦੇ ਮੋੜ ਵਿੱਚ ਛਿੱਕ ਮਾਰੋ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਟਿਸ਼ੂ ਨਹੀਂ ਹੈ
<p>Phone 111 if:</p> <ul style="list-style-type: none"> • You're coughing up blood • You have chest pain • You have shortness of breath that's new or worsening 	<p>ਮਦਦ ਕਦੋਂ ਲੈਣੀ ਹੈ</p> <p>ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਵਿਕਸਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ 111 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ਖੰਘ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਆਉਣਾ • ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ • ਸਾਹ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਜੋ ਨਵੀਂ ਹੈ ਜਾਂ ਬਦਤਰ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ
<p>Testing for coronavirus</p> <p>Anyone with symptoms of coronavirus should be tested. You can book a test for:</p> <ul style="list-style-type: none"> • yourself • someone you care for 	<p>ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਲਈ ਟੈਸਟਿੰਗ</p> <p>ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਾਲੇ ਹਰ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਟੈਸਟ ਬੁੱਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ਆਪਣੇ ਲਈ • ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਸਦੀ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ • ਕੋਈ ਬੱਚਾ ਜਿਸਦੀ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ

<ul style="list-style-type: none"> • a child in your care <p>How to access testing</p>	<p>ਸਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਰਮਚਾਰੀ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵੀ ਲੱਛਣ ਵਾਲੇ, ਆਪਣੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਰਾਹੀਂ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲ ਦਿੱਤੀ ਜਾਏਗੀ।</p> <p>ਟੈਸਟਿੰਗ ਤੱਕ ਕਿਵੇਂ ਪਹੁੰਚ ਬਣਾਉਣੀ ਹੈ</p>
<p>Further Information</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fever in children • Check your fever symptoms • Check your babies fever symptoms • Fever in adults • Cough • Coronavirus (COVID-19): Longer-term effects (long COVID) • COT: Managing post-viral fatigue after COVID-19 • RCOT: How to conserve your energy 	<p>ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ</p> <ul style="list-style-type: none"> • ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਬੁਖਾਰ • ਆਪਣੇ ਬੁਖਾਰ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ • ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਬੁਖਾਰ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ • ਬਾਲਗਾਂ ਵਿੱਚ ਬੁਖਾਰ • ਖੰਘ • ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (COVID-19): ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ (ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦਾ COVID) • COT: COVID-19 ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪੋਸਟ-ਵਾਇਰਲ ਥਕਾਵਟ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ • RCOT: ਆਪਣੀ ਊਰਜਾ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਰੀਏ
<p>Hospital discharge information</p> <p>If you've been treated in hospital with confirmed or suspected coronavirus, a clinical assessment will determine if you can complete your recovery at home.</p> <p>When you get it home it's essential to practise household isolation</p>	<p>ਹਸਪਤਾਲ ਡਿਸਚਾਰਜ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ</p> <p>ਜੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕੀਤੇ ਜਾਂ ਸ਼ੱਕੀ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਨਾਲ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਇੱਕ ਡਾਕਟਰੀ ਮੁਲਾਂਕਣ ਇਹ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਰਿਕਵਰੀ ਪੂਰੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।</p> <p>ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਘਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਪਰਿਵਾਰਕ ਇਕੱਲਤਾ ਕਰੋ।</p>
<p>Adults managing symptoms at home</p> <p>You should follow our self-care advice to manage any symptoms you may still have at home.</p>	<p>ਘਰ ਵਿੱਚ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰ ਰਹੇ ਬਾਲਗ</p> <p>ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਅਜੇ ਵੀ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਲਈ ਸਾਡੀ ਸਵੈ-ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।</p>

What if I get worse when I get home?

Most people with coronavirus will gradually get better at home and make a full recovery. However, if your symptoms get worse at home you should phone 111 and tell them you've been assessed as having coronavirus. You should do this particularly if:

- breathlessness develops or worsens
- you have severe thirst and are peeing less than normal
- you feel lightheaded or become very weak
- you develop new or severe muscle cramps
- your symptoms haven't improved in 7 days

If you have a cough, this can last longer than 7 days. If you have no other symptoms you don't need to seek extra help.

Phone 999 if you have a medical emergency, particularly if:

- you're short of breath whilst resting
- your lips and tongue turn blue
- your skin is 'mottled' or discoloured

Postnatal managing symptoms at home

If you've just had a baby but have also been assessed as having coronavirus and have been admitted to hospital, you should follow

ਜੇ ਮੈਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚਣ 'ਤੇ ਹੋਰ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦਾ ਹਾਂ ਤਾਂ ਕੀ?

ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਵਾਲੇ ਬਹੁਤੇ ਲੋਕ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਘਰ ਵਿੱਚ ਬਿਹਤਰ ਹੋ ਜਾਣਗੇ ਅਤੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਣਗੇ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਘਰ ਵਿੱਚ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ 111 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਹੋਣ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਖਾਸਕਰ ਜੇ:

- ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਵਿਗੜਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਪਿਆਸ ਲੱਗਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ
- ਤੁਸੀਂ ਹਲਕਾ ਸਿਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ
- ਤੁਸੀਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਨਵੇਂ ਜਾਂ ਗੰਭੀਰ ਕੜਵੱਲਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਦੇ ਹੋ
- ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ 7 ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਸੁਧਰੇ ਹਨ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੰਘ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ 7 ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਰਹਿ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਹੋਰ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਧੂ ਮਦਦ ਲੈਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ।

999 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਕੋਈ ਮੈਡੀਕਲ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਹੈ, ਖਾਸਕਰ ਜੇ:

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਰਾਮ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੁੱਲ੍ਹ ਅਤੇ ਜੀਭ ਨੀਲੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ 'ਚਿਤਕਬਰੀ' ਜਾਂ ਬੇਰੰਗੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ

ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ (ਪੋਸਟਨਟਲ) ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਘਰ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਬੰਧਨ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹੁਣੇ ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਪਰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਹੋਣ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਵੀ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਕਰਵਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਪਰੋਕਤ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

<p>the advice above.</p> <p>If there's a medical emergency and you need to phone 111 or 999, inform the call handler that you've just had a baby.</p> <p>It's very unlikely that you will have passed coronavirus on to your child.</p> <p>Read our pregnancy and newborn babies advice for more information.</p>	<p>ਜੇ ਕੋਈ ਮੈਡੀਕਲ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ 111 ਜਾਂ 999 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਾਲ ਹੈਂਡਲਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹੁਣੇ ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦਿੱਤਾ ਹੈ।</p> <p>ਇਹ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਕੋਲ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਗਿਆ ਹੈ।</p> <p>ਹੋਰ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਸਾਡੀ ਗੁਰਭ ਅਵਸਥਾ ਅਤੇ ਨਵਜਮੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸਲਾਹ ਪੜ੍ਹੋ।</p>
<p>Managing your child's symptoms at home</p> <p>If your child has been in hospital with confirmed or suspected coronavirus, you should follow our self-care advice to manage any symptoms your child's may still have at home.</p>	<p>ਘਰ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨਾ</p> <p>ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਪੱਕਾ ਜਾਂ ਸ਼ੱਕੀ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਕਰਕੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਲਈ ਸਾਡੀ ਸਵੈ-ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਅਜੇ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।</p>
<p>What if my child's symptoms get worse at home?</p> <p>Most children and babies with coronavirus will gradually get better at home and make a full recovery. However, if you're worried about your child or baby you should phone 111 and tell them they've been assessed as having coronavirus. You should do this particularly if:</p> <ul style="list-style-type: none"> • they start breathing very fast 	<p>ਉਦੋਂ ਕੀ ਜੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਲੱਛਣ ਵਿਗੜ ਜਾਣ?</p> <p>ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਵਾਲੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਘਰ ਵਿੱਚ ਬਿਹਤਰ ਹੋ ਜਾਣਗੇ ਅਤੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਣਗੇ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ 111 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਹੋਣ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਖਾਸਕਰ ਜੇ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ਉਹ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹਨ • ਉਹ ਬਹੁਤ ਪਿਆਸੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ • ਉਹ ਫੀਡ ਨਹੀਂ ਲੈ ਰਹੇ ਜਾਂ ਖਾ ਨਹੀਂ ਰਹੇ ਹਨ (5 ਸਾਲ ਤੋਂ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ) • ਉਹ ਉਲਟੀਆਂ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ • ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਹੋਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ • ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ 7 ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ

- they're very thirsty and peeing less than normal
- they're not feeding or eating (children younger than 5)
- they keep vomiting
- they start to get a very high temperature again
- their symptoms haven't improved in 7 days

If your child or baby has a cough, this can last longer than 7 days.

If they have no other symptoms you don't need to seek extra help.

If they're very unwell and seem to be getting worse or you think there's something seriously wrong, phone 999.

Phone 999 if:

- they're short of breath whilst resting
- their lips and tongue turn blue
- their skin is 'mottled', pale or discoloured
- they have a fit or convulsion
- they become lethargic or difficult to wake up
- they're abnormally cold to touch

Don't delay in getting help if you're worried and always trust your instincts.

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਸ਼ਿਸ਼ੂ ਨੂੰ ਖੰਘ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ 7 ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਰਹਿ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੋਈ ਹੋਰ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਧੂ ਮਦਦ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਜੇ ਉਹ ਬਹੁਤ ਬਿਮਾਰ ਹਨ ਅਤੇ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਵਿਗੜ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨਾਲ ਕੁਝ ਗਲਤ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਤਾਂ 999 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ, ਖਾਸਕਰ ਜੇ:

- ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਰਾਮ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਦਾ ਹੈ
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੁੱਲ੍ਹ ਅਤੇ ਜੀਭ ਨੀਲੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਚਮੜੀ 'ਚਿਤਕਬਰੀ', ਫਿੱਕੀ ਜਾਂ ਬੇਰੰਗੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੌਰਾ ਜਾਂ ਮਰੋੜ ਪੈਂਦੇ ਹਨ
- ਉਹ ਸੁਸਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਜਾਗਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
- ਉਹ ਛੂਹਣ 'ਤੇ ਅਸਧਾਰਨ ਤੌਰ 'ਤੇ ਠੰਡੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ

ਮਦਦ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਦੇਰੀ ਨਾ ਕਰੋ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਅਤੇ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀਆਂ 'ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕਰੋ।

<p>Informing your GP or other care providers</p> <p>The hospital or assessment centre will update your GP that you or your child have been assessed for or admitted to hospital for coronavirus. You don't need to phone your GP to let them know.</p> <p>You should phone other care providers such as your midwife, your child's nursery or other care providers to let them know.</p>	<p>ਆਪਣੇ GP ਜਾਂ ਹੋਰ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕਰਨਾ</p> <p>ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਂ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕੇਂਦਰ ਤੁਹਾਡੇ GP ਨੂੰ ਅਪਡੇਟ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਲਈ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸਣ ਲਈ ਆਪਣੇ GP ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ।</p> <p>ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਦਾਈ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਨਰਸਰੀ ਜਾਂ ਹੋਰ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸਣ ਲਈ ਫੋਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।</p>
<p>Getting a sick line</p> <p>You can send an isolation note to your employer as proof you need to stay off work because of coronavirus.</p> <p>You don't need to get a note from a GP.</p> <p>Get an isolation note</p>	<p>ਬਿਮਾਰ (ਸਿੱਕ) ਲਾਈਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ</p> <p>ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਗੱਲ ਦੇ ਸਬੂਤ ਵਜੋਂ ਆਪਣੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ ਹੋਣ ਦਾ ਨੋਟ ਭੇਜ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਕਾਰਨ ਕੰਮ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ।</p> <p>ਤੁਹਾਨੂੰ GP ਤੋਂ ਕੋਈ ਨੋਟ ਲੈਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ।</p> <p>ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ ਹੋਣ ਦਾ ਨੋਟ ਲੈਣਾ।</p>
<p>Palliative care at home</p> <p>If it is determined that someone will not benefit from further treatment, they may be sent home for palliative care. If that is the case, there are services available to ensure they are comfortable, and to support the people caring for them.</p> <p>Learn about palliative care for coronavirus at home on the Scottish Partnership for Palliative Care website</p> <p>Learn more about supporting someone who is receiving palliative</p>	<p>ਘਰ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਸ਼ਾਮਕ ਦੇਖਭਾਲ</p> <p>ਜੇ ਇਹ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਹੋਰ ਕੋਈ ਲਾਭ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਸ਼ਾਮਕ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਘਰ ਭੇਜਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਇਹ ਸਥਿਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਅਰਾਮਦੇਹ ਰਹਿਣ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।</p> <p>ਘਰ ਵਿੱਚ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਲਈ Scottish Partnership for Palliative Care ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ਾਮਕ ਦੇਖਭਾਲ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ</p> <p>Scottish Partnership for Palliative Care ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ ਜੋ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੀ ਪ੍ਰਸ਼ਾਮਕ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ।</p>

<p>care for coronavirus at home on the Scottish Partnership for Palliative Care website</p>	
<p>Further information</p> <ul style="list-style-type: none"> • RCOT: Managing post-viral fatigue after COVID-19 • RCOT: How to conserve your energy 	<p>ਅਧਿਕ ਜਾਣਕਾਰੀ</p> <ul style="list-style-type: none"> • COT: COVID-19 ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪੋਸਟ-ਵਾਇਰਲ ਥਕਾਵਟ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ • RCOT: ਆਪਣੀ ਊਰਜਾ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਰੀਏ
<p>For more information about coronavirus (COVID-19) in Punjabi go to www.nhsinform.scot/illnesses-and-conditions/infections-and-poisoning/coronavirus-covid-19/other-languages-and-formats/coronavirus-covid-19-advice-in-punjabi</p>	<p>ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (COVID-19) ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ www.nhsinform.scot/illnesses-and-conditions/infections-and-poisoning/coronavirus-covid-19/other-languages-and-formats/coronavirus-covid-19-advice-in-punjabi 'ਤੇ ਜਾਓ।</p>
<p>14 July 2021</p>	<p>14 ਜੁਲਾਈ 2021</p>