

ਬੀ ਸੀ ਸੈਂਟਰ ਫ਼ੌਰ ਡਿਜ਼ੀਜ਼ ਕੰਟਰੋਲ ਸੂਚਨਾ-ਪੱਤਰ

ਕੋਵਿਡ-19: ਨੁਕਸਾਨ ਘਟਾਉਣਾ ਅਤੇ ਹੱਦੋਂ ਵੱਧ ਨਸ਼ਾ-ਸੇਵਨ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ

ਅਸੀਂ ਸਮਝਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਕੋਵਿਡ-19 ਬਾਰੇ ਸਾਂਝੇ ਕੀਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਸੁਨੇਹਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰਿਆਂ 'ਤੇ ਅਮਲ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿ ਲੋਕ ਬਾਹਰ, ਕਿਸੇ ਤੰਬੂ ਵਿੱਚ, ਕਿਸੇ SRO, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਸ਼ੈਲਟਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹਨ। ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਅਤੇ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਦਾ ਫੈਲਾਉ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਹੈਰਾਨੀਜਨਕ ਯਤਨ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਸਾਨੂੰ ਰਚਨਾਤਮਕ ਸਮਾਧਾਨਾਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਫੈਲਾਉ ਦੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਘਟਾਈ ਜਾ ਸਕੇ ਅਤੇ ਜੋ ਲੋਕ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਨਾਲ-ਲੱਗਵੀਂ ਕੋਈ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ, ਅਤੇ/ਜਾਂ ਜੋ ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਦੇ ਹੋਣ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਬਚਾਉ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ।

ਹੱਦੋਂ ਵੱਧ ਨਸ਼ਾ-ਸੇਵਨ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ

- ਕੋਵਿਡ-19 ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਵਾਇਰਸ ਹੈ ਜੋ ਸਾਹ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਕਾਰਣ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਫੈਂਟੋਨਿਲ ਅਤੇ ਹੋਰ ਦੂਜੇ ਐਪੀਆਇਡ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਕੋਵਿਡ-19 ਕਰਕੇ ਹੱਦੋਂ ਵੱਧ ਨਸ਼ਾ-ਸੇਵਨ ਨਾਲ ਐਪੀਆਇਡ ਕਾਰਣ ਮੌਤ ਹੋਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਵਧ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਫੈਲਾਉ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗਾਂ 'ਤੇ ਅਮਲ ਕਰੋ

- ਹੱਦੋਂ ਵੱਧ ਨਸ਼ਾ-ਸੇਵਨ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ ਇਹ ਤਰੀਕੇ ਯਾਦ ਰੱਖੋ: ਕਿਸੇ ਦੀ ਹਾਜ਼ਰੀ ਵਿੱਚ ਨਸ਼ਾ ਕਰੋ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਨਸ਼ਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਰਫ਼ਤਾਰ ਘੱਟ ਰੱਖੋ, ਆਪਣੀ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡ ਲਉ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੀਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਘੱਟ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਆਪਣਾ ਸਾਮਾਨ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਿਗਰਟਾਂ, ਜੌਇੰਟ, ਪਾਈਪ, ਟੀਕਾ ਲਾਉਣ ਦਾ ਸਾਮਾਨ, ਸ਼ਰਾਬ ਲਈ ਕੰਟੇਨਰ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਾਜ਼-ਸਾਮਾਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ ਪੈ ਹੀ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਪਾਈਪਾਂ ਨੂੰ ਐਲਕੋਹਲ ਵਾਲੇ ਵਾਈਪਾਂ ਨਾਲ ਪੂੰਝ ਲਉ ਜਾਂ ਨਵੇਂ ਮਾਊਥਪੀਸ ਵਰਤੋ।
- ਨੇੜਲੇ ਸੰਪਰਕ ਨੂੰ ਘਟਾਉ (ਮਿਸਾਲ ਵੱਜੋਂ, ਹੱਥ ਮਿਲਾਉਣਾ, ਜੱਫੀ ਪਾਉਣਾ, ਚੁੰਮਣਾ) ਅਤੇ ਕੰਡੋਮਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨ, ਹੱਥ ਲਾਉਣ ਜਾਂ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋ ਲਉ। ਆਪਣੇ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਆਪ ਤਿਆਰ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੀ ਕੂਹਣੀ ਵਿੱਚ ਖੰਘੇ ਜਾਂ ਨਿੱਛ ਮਾਰੇ ਜਾਂ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਜਿੰਨੀ ਛੇਤੀ ਹੋ ਸਕੇ, ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਨੂੰ ਸੁੱਟ ਦਿਉ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋ ਲਉ।
- ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ, ਤਾਂ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਤਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ, ਐਲਕੋਹਲ ਵਾਈਪਾਂ, ਬਲੀਚ ਜਾਂ ਹਾਈਡਰੋਜਨ ਪਰਾਓਕਸਾਈਡ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰ ਲਉ। ਸਾਫ਼-ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਘੋਲਾਂ ਨੂੰ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਨਾ ਰਲਾਉ।
- ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਨੈਲੋਕਸੋਨ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਹੱਦੋਂ ਵੱਧ ਨਸ਼ਾ-ਸੇਵਨ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਲਈ ਇੱਕ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉ।

ਟੈੱਸਟ ਕਰਾਉਣ ਲਈ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨਾ

- ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ੁਕਾਮ, ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਜਾਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਵਰਗੇ ਲੱਛਣ ਵਿਕਸਤ ਹੋ ਜਾਣ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਟੈੱਸਟ ਕਰਾਉਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਜੇਕਰ ਉਹ:
 - ਕਿਸੇ ਭਾਈਚਾਰਕ ਸਥਾਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸ਼ੈਲਟਰ, ਗਰੁੱਪ ਹੋਮ, ਅਸਿਸਟਿਡ ਲਿਵਿੰਗ ਅਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਰਿਹਾਇਸ਼ 'ਤੇ ਰਹਿ ਰਹੇ ਲੋਕ ਹਨ।
 - ਬੇਘਰੇ ਜਾਂ ਅਜਿਹੇ ਲੋਕ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਪੱਕੀ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਸਾਥੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਰਹੋ

- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋ, ਤਾਂ ਸਾਥੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਰਹੋ। ਕੋਵਿਡ-19 ਸਾਹ ਵਿਚਲੀਆਂ ਖੂੰਦਾਂ ਨਾਲ ਇੱਕ ਤੋਂ ਦੂਸਰੇ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ। ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਇੱਕ ਤੋਂ ਦੂਸਰੇ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀਆਂ ਤੋਂ 2 ਮੀਟਰ (6.5 ਫੁੱਟ) ਦੇ ਫਾਸਲੇ 'ਤੇ ਰਹੋ।
- ਇਕੱਲਿਆਂ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਨਾਲੋਂ ਕਿਸੇ ਸਾਥੀ ਦੇ ਨਾਲ ਕਰਨਾ ਵਧੇਰੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਅਜਿਹੇ “ਸਾਥੀ” ਲੱਭੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਾਣਾ, ਨੁਕਸਾਨ ਘਟਾਉਣ ਵਾਲਾ ਸਾਮਾਨ, ਦਵਾਈਆਂ, ਅਤੇ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਲਿਆ ਕੇ ਦੇ ਸਕਣ, ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਠਾਕ ਰਹਿ ਸਕੋ। ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਸਾਥੀ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵਧੇਰੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਸਾਥੀਆਂ ਦਾ ਬਾਕਾਇਦਾ ਹਾਲ ਚਾਲ ਪਤਾ ਕਰਦੇ ਰਹੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਐਰਨਟੀਨ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰਾਂ ਤੋਂ ਅਲੱਗ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹੋ

- ਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥੀ ਨੈਲੋਕਸੋਨ ਸਮੇਤ ਹੋਰ ਸਾਜ਼-ਸਾਮਾਨ ਕਿਸੇ ਹਾਰਮ ਰਿਡਕਸ਼ਨ ਸਥਾਨ ਤੋਂ ਲਿਆ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਠੀਕ ਠਾਕ ਰਹਿਣ ਲਈ ਜੇ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਰੱਖੋ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਵੱਡੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੋਲ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੁਲੀਸ ਤੋਂ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਜੋ ਹਿਸਾਬ ਬਰਾਬਰ ਕਰਨ ਦੀ ਤਾਕ ਵਿੱਚ ਹੋਣ, ਖਤਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਪਸੰਦ ਦੀ ਡਰੱਗ ਦੇ ਵਿਕਲਪਾਂ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਪੂਰਤੀ ਵਿੱਚ ਸੰਭਾਵਤ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹੋ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਸ਼ਾ ਵੇਚਣ ਵਾਲਾ (ਡੀਲਰ) ਬੀਮਾਰ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੇਇਖਤਿਆਰ ਨਸ਼ਾ ਟੁੱਟਣ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ 'ਚੋਂ ਗੁਜ਼ਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਥਿਤੀ ਸੰਭਾਲਣ ਲਈ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਬਣਾਉ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਨਵੀਂ ਚੀਜ਼ ਵਰਤ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ।
- ਆਪਣੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਕੋਲ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਦਵਾਈ ਦੁਬਾਰਾ ਲੈਣਾ (ਰੀ-ਫਿਲ) ਤੁਹਾਡੇ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਕੋਲੋਂ ਜਾਂ ਫੋਨ ਰਾਹੀਂ, ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਹੀ ਸਿੱਧਾ ਉਪਲਬਧ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੀਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਫਾਰਮੇਸੀ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਕਾਲ ਕਰ ਦਿਉ।

OPS, SCS, ਅਤੇ ਸਹਾਇਕ ਰਿਹਾਇਸ਼ਾਂ ਦੇ OPS ਸਥਾਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ

- ਬਾਕਾਇਦਾ ਸਾਫ਼-ਸਫ਼ਾਈ ਜੋ ਇਨ੍ਹਾਂ ਥਾਂਵਾਂ 'ਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਰੱਖੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ, ਨਾਲ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਦੇ ਫੈਲਾਉ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ।

ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਹੱਦੋਂ ਵੱਧ ਨਸ਼ਾ-ਸੇਵਨ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵੇਲੇ

ਕਿਸੇ ਐਪੀਆਇਡ ਦੀ ਹੱਦੋਂ ਵੱਧ ਨਸ਼ਾ-ਸੇਵਨ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਉਪਕਰਣਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਸਾਹ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਹੀ ਕਾਰਣ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਇੱਕ ਕਿੱਟ ਵਿੱਚ ਦਸਤਾਨੇ ਅਤੇ ਸੀ ਪੀ ਆਰ ਫੇਸ ਸ਼ੀਲਡ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਹੱਦੋਂ ਵੱਧ ਨਸ਼ਾ-ਸੇਵਨ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਦੌਰਾਨ, ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਣ ਜਾਂ ਮੌਤ ਦੇ ਵੱਡੇ ਖਤਰੇ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਦਾ ਖਤਰਾ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬੁਨਿਆਦੀ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਵਰਤਣ ਨਾਲ ਹੱਦੋਂ ਵੱਧ ਨਸ਼ਾ-ਸੇਵਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੇ, ਦੋਹਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦਾ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਦਾ ਖਤਰਾ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

- ਉੱਤੋਜਿਤ (ਸਟਿਮੂਲੇਟ) ਕਰੋ- ਦਸਤਾਨੇ ਪਾ ਲਉ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਜਗਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੰਮੇ ਲੰਮੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰੋ
- ਜੇ ਕੋਈ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਤਾਂ 911 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ
- ਨੈਲੋਕਸੋਨ ਦਿਉ-ਜੇ ਲੋੜ ਪਵੇ, ਤਾਂ ਦੋ ਖੁਰਾਕਾਂ ਦੇ ਦਿਉ
- ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਆਕਸੀਜਨ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਬਹਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਸਾਹ ਦਿਉ ਅਤੇ ਜਿਵੇਂ ਲੋੜ ਜਾਪੇ, ਹੋਰ ਨੈਲੋਕਸੋਨ ਦੇ ਦਿਉ
- ਜੇ ਕੋਈ ਵੀ ਹੱਦੋਂ ਵੱਧ ਨਸ਼ਾ-ਸੇਵਨ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਨਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ, ਉਸ ਨੂੰ ਕਮਰੇ 'ਚੋਂ ਜਾਂ ਉਸ ਥਾਂ ਦੇ ਨੇੜਿਉਂ ਪਰ੍ਹਾਂ ਚਲੇ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਟੇਕ ਹੋਮ ਨੈਲੋਕਸੋਨ ਕਿੱਟ ਜਾਂ ਫੈਸਿਲਿਟੀ ਐਵਰ-ਡੋਜ਼ ਰਿਸਪੌਂਸ ਬੋਕਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵੇਲੇ
 - ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਸਾਹ ਦੇਣ ਵਾਸਤੇ ਫੇਸ ਸ਼ੀਲਡ/ਬਰੀਦਿੰਗ ਬੈਰੀਅਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
 - ਫੇਸ ਸ਼ੀਲਡ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਇੱਕ-ਤਰਫ਼ ਵਾਲਵ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਗੈਰ-ਮੁਸਾਮਦਾਰ ਹਿੱਸਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦਾ ਸਾਹ ਵਿਚਲੇ ਦ੍ਰਵਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉ ਕਰਦਾ ਹੈ।
 - ਮਦਦ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਦ, ਦਸਤਾਨੇ ਲਾਹੁਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਫੇਸ ਸ਼ੀਲਡ ਨੂੰ ਸੁੱਟ ਦਿਉ ਅਤੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਵੋ/ਸਵੱਛ ਕਰੋ।

- ਜੇ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਦਬਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਪੋਲੇ ਜਿਹੇ ਕੋਈ ਤੌਲੀਆ ਜਾਂ ਕੱਪੜੇ ਦਾ ਟੁਕੜਾ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ 'ਤੇ ਰੱਖ ਲਉ

ਸਾਫ਼-ਸਫ਼ਾਈ

- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰਨਾਂ ਨਾਲ ਵਾਸ਼ਰੂਮ ਸਾਂਝਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਛੋਹੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਤਹਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨੌਬਾਂ, ਟੂਟੀਆਂ, ਅਤੇ ਫਲੱਸ਼ਰਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ, ਬਲੀਚ, ਹਾਈਡਰੋਜਨ ਪਰਾਓਕਸਾਈਡ ਜਾਂ ਐਲਕੋਹਲ-ਅਧਾਰਤ ਵਾਈਪਾਂ (70%) ਨਾਲ ਬਾਕਾਇਦਾ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂ-ਮੁਕਤ ਕਰੋ (ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਦੋ ਵਾਰੀ)। ਸਾਫ਼-ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਘੋਲਾਂ ਨੂੰ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਨਾ ਰਲਾਉ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਬਣ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਧੋ ਸਕਦੇ ਜਾਂ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ ਐਲਕੋਹਲ-ਅਧਾਰਤ ਹੱਥ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਾਈਪ ਕੋਲ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।