ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਬਿਮਾਰੀ (COVID-19) ਬਾਰੇ

ਇਹ ਕੀ ਹੈ

COVID-19 ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਇੱਕ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ।

ਇਨਸਾਨਾਂ ਨੂੰ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਆਮ ਹੈ ਅਤੇ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ 'ਤੇ ਮਾਮੂਲੀ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਾਧਾਰਨ ਸਰਦੀ-ਜ਼ੁਕਾਮ।

ਲੱਛਣ

ਲੱਛਣ ਬਿਲਕੁਲ ਮਾਮੂਲੀ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਬਹੁਤ ਗੰਭੀਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ 'ਤੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਉੱਭਰਨ ਲਈ 14 ਦਿਨ ਤੱਕ ਦਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਬੁਖ਼ਾਰ | ਖਾਂਸੀ | ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਤਕਲੀਫ਼

ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ

ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੀੜਤ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਹੇਠ ਦੱਸੇ ਮਾਧਿਅਮਾਂ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ:

- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਖੰਘਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਛਿੱਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਛਿਟਕਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬੂੰਦਾਂ ਦੇ ਰਾਹੀਂ
- ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਬਿਲਕੁਲ ਨੇੜੇ ਹੋਣਾ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਛੂਹਣਾ ਜਾਂ ਹੱਥ ਮਿਲਾਉਣਾ
- ਅਜਿਹੀ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਛੂਹਣਾ ਜਿਸ ਉੱਤੇ ਵਾਇਰਸ ਹੋਵੇ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੱਥ ਧੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ, ਨੱਕ ਜਾਂ ਮੂੰਹ 'ਤੇ ਹੱਥ ਲਾਉਣਾ।

ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਵਾਇਰਸ ਹਵਾ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਰਾਹੀਂ ਨਹੀਂ ਫੈਲਦਾ।

ਰੋਕਥਾਮ

ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ (ਲਾਗ) ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ:



- ਥੋੜ੍ਹੇ ਚਿਰ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 20 ਸਕਿੰਟਾਂ ਤੱਕ ਧੋਵੋ



- ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ, ਨੱਕ ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਨਾ ਛੂਹੋ, ਖ਼ਾਸ ਕਰ ਕੇ ਬਿਨਾਂ ਧੋਤੇ ਹੋਏ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ



- ਬਿਮਾਰ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਚੋ



- ਖੰਘਣ ਜਾਂ ਛਿੱਕਣ ਵੇਲੇ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਨੱਕ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਬਾਂਹ ਜਾਂ ਟਿਸ਼ੂ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਢੱਕ ਲਵੋ ਤਾਂ ਜੋ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਵਧਣ ਤੋਂ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕੇ



- ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਵਰਤੇ ਗਏ ਟਿਸ਼ੂ ਨੂੰ ਕੂੜੇਦਾਨ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟ ਦਿਓ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਧੋ ਲਵੋ



- ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਛੂਹਣ ਵਾਲੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਅਤੇ ਥਾਵਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖਿਡੌਣੇ, ਬਿਜਲੀ ਦੇ ਯੰਤਰ ਅਤੇ ਦਰਵਾਜ਼ਿਆਂ ਦੇ ਹੈਂਡਲਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਕੀਟਾਣੂ ਰਹਿਤ ਰੱਖੋ



- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਤਾਂ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਤੱਕ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰਹੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਇਸ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ COVID-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ - ਬੁਖ਼ਾਰ, ਖਾਂਸੀ ਜਾਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਤਕਲੀਫ਼:



- ਬਾਕੀ ਲੋਕਾਂ ਤੱਕ ਇਸ ਨੂੰ ਪਹੁੰਚਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰਹੋ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਵੱਖਰੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਰਹੋ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ 2 ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖੋ



- ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਾਰੋਬਾਰੀ ਕੋਲ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਬੁਲਾਓ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਲੋਕਲ ਪਬਲਿਕ ਸਿਹਤ ਅਥਾਰਿਟੀ ਨੂੰ ਬੁਲਾ ਕੇ ਇਨਹਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵੱਲੋਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ



- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ 911 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ।

ਕੋਰੋਨਾ ਵਾਇਰਸ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ:

1-833-784-4397 | canada.ca/le-coronavirus | phac.info.aspc@canada.ca

Agence de la santé publique du Canada | Public Health Agency of Canada

Canada