



PUNJABI

ਕੋਵਿਡ -19 ਐਮਰਜੈਂਸੀ 'ਤੇ ਪ੍ਰਵਾਸੀ ਜਨਸੰਖਿਆ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਕੀ ਹੈ?

ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ, ਵਾਇਰਸਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਪਰਿਵਾਰ ਹੈ ਜੋ ਜਾਨਵਰਾਂ ਜਾਂ ਮਨੁੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮਨੁੱਖਾਂ ਵਿੱਚ, ਕਈ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਸਾਧਾਰਣ ਜ਼ੁਕਾਮ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਾਹ ਦੀ ਗੰਭੀਰ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਦੇ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦੇ ਕਾਰਨ ਵਜੋਂ ਜਾਣੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਕੋਵਿਡ -19 ਕੀ ਹੈ?

ਕੋਵਿਡ -19 ਇੱਕ ਛੂਤ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਹਾਲ ਵਿੱਚ ਹੀ ਵਿੱਚ ਲੱਭੀ ਗਈ ਹੈ, ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ("co" ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕੋਰੋਨਾ; "vi" ਵਾਇਰਸ ਲਈ; "19" ਜਿਸ ਸਾਲ ਇਹ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋਇਆ ਸੀ)। ਇਹ ਨਵਾਂ ਵਾਇਰਸ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀ, ਦਸੰਬਰ 2019 ਵਿੱਚ ਚੀਨ ਦੇ ਵੁਹਾਨ ਵਿੱਚ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਣਜਾਣ ਸੀ।

ਕੋਵਿਡ -19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਕੀ ਹਨ?

ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਲੱਛਣ ਬੁਖਾਰ, ਥਕਾਵਟ ਅਤੇ ਸੁੱਕੀ ਖੰਘ ਹਨ। ਵਧੇਰੇ ਗੰਭੀਰ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਨਮੂਨੀਆ, ਗੰਭੀਰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਵਾਲੇ ਸਿੰਡਰੋਮ ਅਤੇ ਮੌਤ ਦਾ ਕਾਰਨ ਵੀ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕੀ ਕੋਵਿਡ -19 ਲਈ ਕੋਈ ਟੀਕਾਕਰਣ, ਦਵਾਈ ਜਾਂ ਇਲਾਜ ਹੈ?

ਹਾਲੇ ਨਹੀਂ। ਅੱਜ ਤਕ, ਕੋਵਿਡ -2019 ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਜਾਂ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਲਈ ਕੋਈ ਟੀਕਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਕੋਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਐਂਟੀਵਾਇਰਲ ਦਵਾਈ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਸਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਪਾਉਣ ਲਈ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਦਾਖਲ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤੇ ਮਰੀਜ਼ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਉਪਰੰਤ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸੰਭਾਵਤ ਟੀਕੇ ਅਤੇ ਕੁਝ ਖਾਸ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ।

ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਵਿਕਸਤ ਹੋਣ ਦੇ ਜੋਖਮ 'ਤੇ ਕੌਣ ਹੈ?

ਹਾਲਾਂਕਿ ਅਸੀਂ ਅਜੇ ਵੀ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖ ਰਹੇ ਹਾਂ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਕੋਵਿਡ-2019 ਲੋਕਾਂ, ਬਜ਼ੁਰਗ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਅਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਮੌਜੂਦ ਡਾਕਟਰੀ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਫੇਫੜੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਕੈਂਸਰ ਜਾਂ ਸੂਰਗ ਵਾਲਿਆਂ) ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਵਿਕਸਤ ਕਰਦਾ ਜਾਪਦਾ ਹੈ।

ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਫੈਲਾਵਟ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਸਧਾਰਣ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਵਰਤ ਕੇ ਕੋਵੀਡ -19 ਦੇ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਲੱਗਣ ਜਾਂ ਫੈਲਾਉਣ ਦੀਆਂ ਆਪਣੀਆਂ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਲਕੋਹਲ ਅਧਾਰਤ ਪਦਾਰਥ ਨਾਲ ਰਗੜੋ ਜਾਂ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥਾਂ ਤੇ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਵਾਇਰਸਾਂ ਨੂੰ ਮਾਰਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 1 ਮੀਟਰ (3 ਫੁੱਟ) ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਦੂਰੀ ਰੱਖੋ। ਇਹ ਵਾਇਰਸ ਖੁੱਕ ਦੀਆਂ ਬੂੰਦਾਂ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਦੂਰੀ 'ਤੇ ਸਾਹ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਖ਼ਾਸਕਰ ਜਦੋਂ ਉਹ ਖੰਘਦੇ ਹਨ, ਛਿੱਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਓਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬੁਖਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਅੱਖਾਂ, ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਹੱਥ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸਤਹਾਂ ਨੂੰ ਛੂੰਹਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਵਾਇਰਸਾਂ ਨੂੰ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਕ ਵਾਰ ਦੂਸ਼ਿਤ ਹੋ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਹੱਥ ਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅੱਖਾਂ, ਨੱਕ ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਥੋਂ, ਵਾਇਰਸ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਮਾਰ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਆਸ ਪਾਸ ਦੇ ਲੋਕ ਸਾਹ ਦੀ ਚੰਗੀ ਸਫਾਈ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਖਾਂਸੀ ਜਾਂ ਛਿੱਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਨੱਕ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਮੁੜੀ ਹੋਈ ਕੂਹਣੀ ਜਾਂ ਟਿਸ਼ੂਪੇਪਰ ਨਾਲ ਢਕੋ। ਫਿਰ ਵਰਤੇ ਗਏ ਟਿਸ਼ੂਪੇਪਰ ਦਾ ਤੁਰੰਤ ਨਿਪਟਾਰਾ ਕਰੋ। ਕਿਉਂ? ਬੂੰਦਾਂ ਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਫੈਲੋਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਾਹ ਦੀ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਸ ਪਾਸ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵਾਇਰਸਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਓ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜੁਕਾਮ, ਫਲੂ ਅਤੇ ਕੋਵੀਡ -19.
- ਉੱਪਰ ਦੱਸੇ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਹੱਥ ਮਿਲਾਉਣ ਅਤੇ ਜੱਫੀ ਪਾਉਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ। ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਦਰਸਾਏ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦਿਆ, ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਘਰ ਰਹੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੁਖਾਰ, ਖਾਂਸੀ ਅਤੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਓ ਅਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹੀ ਸਿਹਤ ਸਹੂਲਤ ਭੇਜਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਦੇਵੇਗਾ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਰੱਖਿਆ ਹੋਵੇਗੀ ਅਤੇ ਵਾਇਰਸਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਵੀ ਹੋਵੇਗੀ।



All the measures included in the present leaflet follow what established by the world health organization (WHO)