

ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਬਚਿਆ ਜਾਵੇ

ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਨਾ ਨਿਕਲ ਕੇ ਆਪਣੇ ਸ਼ਹਿਰ ਵਲੋਂ ਦਿੱਤੇ ਗਏ 'ਘਰ ਚ ਰਹਿਣ' ਦੇ ਆਦੇਸ਼ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ 'ਚ ਹੀ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤਕ ਬਾਹਰ ਜਾਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਾ ਹੋ ਜਾਵੇ (ਜਿਵੇਂ ਖਾਣ ਦਾ ਸਾਮਾਨ ਜਾਂ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਲਈ)। ਜੇ ਤੁਸੀਂ 65 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿਸ਼ਚਤ ਤੌਰ ਤੇ ਘਰ ਹੀ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਸੀ ਵੀ ਸਵਾਲ ਜਾਂ ਸਲਾਹ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।



ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੁਖਾਰ, ਖੰਘ ਜਾਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਤਕਲੀਫ਼ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੁਖਾਰ, ਖੰਘ ਜਾਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਤਕਲੀਫ਼ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਉ ਤੇ ਸਿਧੇ ਹਸਪਤਾਲ ਨਾ ਜਾਉ ਤੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ / ਲੋਕਲ ਹੈਲਥ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਵੱਲੋਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।



ਵਜਾਹ: ਸਥਾਨਕ ਹੈਲਥ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਕੇ ਦੀ ਪੂਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾ ਫੋਨ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਬਿਮਾਰੀ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ ਤਾਂ ਜੋ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹੀ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਣ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਪ ਨੂੰ ਅਤੇ ਹੋਰਾਂ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਧੋਵੋ

ਕੋਰੋਨਾ ਤੇ ਬਚਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 20 ਸਕਿੰਟ ਲਈ ਧੋਵੋ ਖਾਸਕਰ ਜੇ ਹੱਥ ਮੈਲੇ ਦਿੱਖਣ, ਤੁਸੀਂ ਅਲਕੋਹੋਲ ਜੈੱਲ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਦੋਂ ਤਕ ਜੈੱਲ ਸੁੱਕ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹ ਕਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। (<http://bit.ly/whohand>)

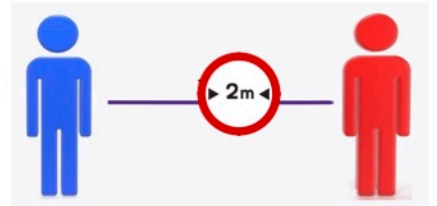


ਵਜਾਹ: ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਅਲਕੋਹੋਲ ਜੈੱਲ ਨਾਲ ਹੱਥਾਂ ਉੱਤੇ ਲਗੇ ਵਾਇਰਸ/ਕੀਟਾਣੂ ਮਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਆਪਣਾ ਕੜਾ, ਅੰਗੂਠਿਆਂ ਤੇ ਵੰਗਾਂ ਆਦਿ ਧੋਣਾ ਨਾ ਭੁੱਲਣਾ। ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਹੱਥ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਧੋਣ ਦਾ ਵਿੱਡੀਉ ਦੇਖੋ।

ਦੂਸਰੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹੋ

ਜਨਤਕ ਥਾਂਵਾਂ ਤੇ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 2 ਮੀਟਰ (6 ਫੁੱਟ) ਦੀ ਦੂਰੀ ਰੱਖੋ। ਜੇ ਲੋਕ ਖੰਘ ਜਾਂ ਛਿੱਕਦੇ ਹੋਣ ਉਹਨਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਤਾਂ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਨਾ ਨਿਕਲੋ।

ਵਜਾਹ: ਖੰਗਣ ਜਾਂ ਛਿੱਕਣ ਕਾਰਣ ਵਾਇਰਸ 2 ਮੀਟਰ (6 ਫੁੱਟ) ਦੀ ਦੂਰੀ ਤਕ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀ ਫੈਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਵਾਇਰਸ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।



ਅੱਖਾਂ, ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਨਾ ਛੋੜੋ

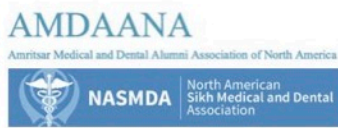
ਵਜਾਹ: ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਾਉਂਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਕੀਟਾਣੂ ਸਾਡੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਫੇਰ ਕੀਟਾਣੂ ਹੱਥਾਂ ਤੋਂ ਸਾਡੀਆਂ ਅੱਖਾਂ, ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੀਟਾਣੂ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਸਾਨੂੰ ਬਿਮਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਸਾਬਣ ਨਾਲ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਨਾ ਛੋੜੋ। ਜਿਹੜੀ ਥਾਵਾਂ ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੱਥ ਲੱਗਦੇ ਹੋਣ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂ ਮੁਕਤ ਕਰਦੇ ਰਹੋ।



ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਬਚਨ ਲਈ ਚੰਗੀਆਂ ਆਦਤਾਂ

ਖੰਘਣ ਲੱਗਿਆਂ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਕੂਹਣੀ ਜਾਂ ਟਿਸ਼ੂ ਨਾਲ ਢੱਕ ਲਉ। ਟਿਸ਼ੂ ਵਰਤ ਕੇ ਕੂੜੇਦਾਨ ਵਿਚ ਸੁੱਟੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 20 ਸਕਿੰਟ ਲਈ ਧੋਵੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ, ਤਾਂ ਮਾਸਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰੋ।

ਵਜਾਹ: ਵਾਇਰਸ ਖੁੱਕ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ। ਖੰਘ ਤੇ ਛਿੱਕ ਨੂੰ ਢੱਕਣ ਨਾਲ ਫਲੂ ਅਤੇ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਵੇਖੋ WHO <https://bit.ly/punjabiprevention> CDC: www.CDC.gov

Flyer questions: VirsaCollaborative@gmail.com