ਤੱਥਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣੋ

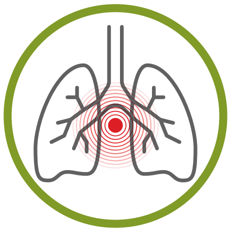
ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਬਿਮਾਰੀ (COVID-19) ਬਾਰੇ

COVID-19 ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਇੱਕ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ। ਇਨਸਾਨਾਂ ਨੂੰ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਆਮ ਹੈ ਅਤੇ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਾਮੂਲੀ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਾਧਾਰਨ ਸਰਦੀ-ਜ਼ੁਕਾਮ।

ਇਨਸਾਨਾਂ ਨੂੰ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਲੱਛਣ ਬਿਲਕੁਲ ਮਾਮੂਲੀ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਬਹੁਤ ਗੰਭੀਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

ਬੁਖ਼ਾਰ

ਖ਼ਾਂਸੀ



ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਤਕਲੀਫ਼

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

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;
- ਖਾਂਸੀ ਜਾਂ ਛਿੱਕ ਆਉਣ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਬਜਾਏ ਆਪਣੀ ਕੂਹਣੀ ਨਾਲ ਢਕਣਾ; ਅਤੇ
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਤਾਂ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਤੱਕ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰਹਿਣਾ।

ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਸੰਬੰਧੀ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ:

1-833-784-4397

canada.ca/le-coronavirus

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