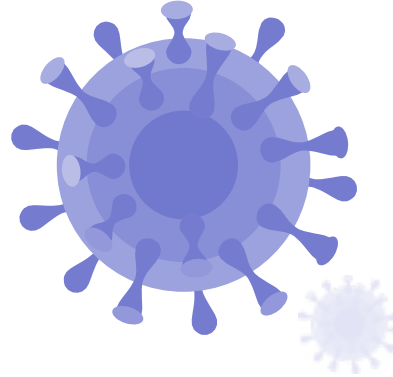


ਕੋਵਿਡ-19

ਕੀ ਜਾਣਨਾ ਅਤੇ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

ਕੀ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

ਕੋਵਿਡ-19 ਸਾਹ ਸਬੰਧੀ ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਜੋ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਵਿਅਕਤੀ ਅਤੇ ਸੰਭਾਵੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੰਕਰਮਿਤ ਸਤ੍ਹਾ ਤੋਂ ਫੈਲਦੀ ਹੈ। ਮੈਡੀਕਲ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਾਲੇ 80 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਸਿੱਟਿਆਂ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜੋਖਿਮ ਹੈ। ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਬੁਖਾਰ, ਸੁੱਕੀ ਖੰਘ ਅਤੇ ਸਾਹ ਦੀ ਤਕਲੀਫ਼ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ ਇਸ ਦਾ ਕੋਈ ਟੀਕਾ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹੈ।



ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ



ਹਰੇਕ ਨੂੰ

- ਹੱਥ ਧੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ
- ਖੰਘ ਅਤੇ ਛਿੱਕਾਂ ਨੂੰ ਕਵਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ
- ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ 'ਤੇ ਘਰ ਹੀ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੋ ਦਿਨ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲਈ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ ਤਾਂ ਮੈਡੀਕਲ ਜਾਂਚ ਲਈ ਜਾਓ
- ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੰਘ ਜਾਂ ਬੁਖਾਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਫੇਸ ਮਾਸਕ ਨਾ ਪਾਓ
- ਬਿਨਾਂ ਛੂਹੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਸਵਾਗਤ ਕਰੋ (ਹੱਥ ਨਾ ਮਿਲਾਓ)



ਬਿਰਧ ਵਿਅਕਤੀ (ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ 80+ ਉਮਰ ਵਾਲੇ) ਅਤੇ ਉਹ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਡਾਇਆਬਟੀਜ਼, ਫੇਫੜਿਆਂ ਸਬੰਧੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਅਤੇ ਦਿਲ ਸਬੰਧੀ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਹਨ

- ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਜਾਂ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਸਬੰਧੀ ਦਵਾਈਆਂ ਵਰਗੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਤਿੰਨ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਰੋ
- ਭੀੜ, ਕਰੂਜ਼ ਅਤੇ ਗੈਰ-ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਵਾਈ ਯਾਤਰਾ ਤੋਂ ਬਚੋ
- ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਘਰ ਹੀ ਰਹੋ, ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਸਮੇਂ, ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ 6 ਫੁੱਟ ਦੂਰ ਰਹੋ
- ਬਿਮਾਰ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਲਈ ਦੇਖਭਾਲ ਦਾ ਪਲਾਨ ਬਣਾਓ ਜਾਂ ਉਸ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ



ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ

- ਸਿਖਲਾਈ ਲਓ ਅਤੇ ਸੁਧਾਰੀਆਂ ਗਈਆਂ ਸੰਕਰਮਣ ਰੋਕਥਾਮ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ
- ਹਲਕੇ ਲੱਛਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹੋ
- ਇਸ ਸੰਭਾਵਨਾ ਲਈ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਸੁਵਿਧਾ ਨੂੰ ਵਿਕਲਪਿਕ ਸਰਜਰੀ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ ਅਤੇ ਵੈਂਟੀਲੇਟਰ ਸਮੇਤ ਡੂੰਗੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਨਾਲ ਸਮਰਥਿਤ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਸੰਖਿਆ ਨੂੰ ਵਧਾਏਗੀ



ਸਮਾਜ ਅਤੇ ਸਰਕਾਰ

- ਵਾਇਰਸ ਅਤੇ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਬਾਰੇ ਸਪਸ਼ਟ, ਵਿਸ਼ਵਾਸਯੋਗ ਅਤੇ ਉਚਿਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ
- ਸਮਾਜਕ ਦੂਰੀ ਦੇ ਦਖਲਾਂ ਦੇ ਲਾਭਾਂ ਅਤੇ ਲਾਗਤਾਂ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਨਿਰਣਾ ਲਓ
- ਪਛਾਣ ਕਰੋ ਕਿ ਅਸੀਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕੁਝ ਨਾ ਕੁਝ ਸਿੱਖਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਅਨੁਕੂਲਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ ਕਿਉਂਕਿ ਅਸੀਂ ਵੱਧ ਸਿੱਖਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਵਾਇਰਸ ਵੱਧ ਫੈਲਦਾ ਹੈ।



ਕੋਵਿਡ-19 ਇੱਕ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਹੈ। ਇਹ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਕਿ ਹਰੇਕ ਦੇਸ਼ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਾਂ ਬਾਧਿਤ ਯਾਤਰਾ, ਵਸਤਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂ ਆਰਥਿਕ ਨੁਕਸਾਨ ਰਾਹੀਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਵੇਗਾ। ਹੁਣ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੈ।