

# ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (ਕੋਵਿਡ-19) ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਰੋਕਿਆ ਜਾਵੇ

## ਆਪਣੀ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰੋ

ਇਹ ਮਾਰਗ-ਦਰਸ਼ਨ ਹਰੇਕ ਲਈ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (ਕੋਵਿਡ-19) ਹੋਣ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਅੱਗੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਦੇਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਦਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦਿਆਂ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ, ਆਪਣੇ ਅਜੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋਗੇ।

ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਾ ਹੋਣਾ ਸੰਭਵ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਰਫ ਹਲਕੇ ਲੱਛਣ ਹੋਣ ਜਾਂ ਭਾਵੇਂ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਾ ਵੀ ਹੋਣ।

ਕੋਵਿਡ-19 ਫੈਲਣ ਦਾ ਮੁੱਖ ਤਰੀਕਾ ਇਕ ਸੰਕਰਮਿਤ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਨੇੜਲੇ ਸੰਪਰਕ ਦੁਆਰਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਸਾਹ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਬੋਲਦਾ ਹੈ, ਖੰਘਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਛਿੱਕਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਉਹਨਾਂ ਕਣਾਂ (ਬੂੰਦਾਂ ਅਤੇ ਏਰੋਸੋਲ) ਨੂੰ ਛੱਡਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਉਹ ਵਾਇਰਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਕੋਵਿਡ-19 ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਣ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸਾਹ ਵਿੱਚ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜਦੋਂ ਲਾਗ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਸੜ੍ਹਾਂ ਅਤੇ ਵਸਤੂਆਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਖੰਘਦੇ ਜਾਂ ਛਿੱਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਛੁਹੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹ ਵੀ ਕੋਵਿਡ-19 ਨਾਲ ਵਾਇਰਸ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਫਰਨੀਚਰ, ਬੈਚਾਂ ਅਤੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਦੇ ਹੈਂਡਲ ਵਰਗੀਆਂ ਸਤਹਾਂ ਤੇ ਫੈਲਾਓਗੇ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਨਹੀਂ ਵੀ ਛੂਹਦੇ। ਉਸ ਸਤਹ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਵਾਲੇ ਅਗਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਫਿਰ ਸੰਕਰਮਿਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਵੀ ਕਰਦੇ ਰਹੋ, ਪਰ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਕੋਈ ਗਰੰਟੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਆਓਗੇ। ਹਰ ਸਮੇਂ ਇਸ ਸੇਧ ਦੇ ਸਾਰੇ ਕਦਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ, ਉਦੋਂ ਵੀ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਚੰਗੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹੋਰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਜੋ ਕਿ [ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਿਹਾਇਤੀ ਕਮਜ਼ੋਰ](#) ਹੈ।

## ਆਪਣਾ ਫਾਸਲਾ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖੋ

ਅਜਿਹੀਆਂ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਿੱਥੇ ਦੂਜੇ ਲੋਕ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਅਜਿਹੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਜਾਂ ਇਸ ਨੂੰ

ਦੂਜਿਆਂ ਤਕ ਫੈਲਾਉਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਕੋਈ ਵੀ ਸਥਿਤੀ ਜੋਖਮ-ਮੁਕਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਕੋਵਿਡ-19 ਫੈਲਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਣਾਉਣ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

- ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 2 ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਰੀ ਤੇ ਰਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਜਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ 'ਸਹਾਇਤਾ ਦਾਇਰੇ' ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹਨ
- ਤੁਹਾਡੇ ਨੇੜਲੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸੰਖਿਆ, ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਮਿਆਦ ਨੂੰ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਕਰੋ
- ਭੀੜ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਬਿਤਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰੋ ਜਿੱਥੇ ਸਮਾਜਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸਿੱਧੇ ਸੰਪਰਕ ਅਤੇ ਆਹਮਣੇ ਸਾਹਮਣੇ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ
- ਅਜਿਹੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 2 ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਰੀ 'ਤੇ ਰਹੋ ਜੋ ਕੰਮ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਲੀਨਰ ਜਾਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਕੋਈ ਕਾਰੀਗਰ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਮਿਲ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਾਲੇ ਵੀ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਰਫ ਹਲਕੇ ਲੱਛਣ ਹੋਣ ਜਾਂ ਭਾਵੇਂ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਾ ਵੀ ਹੋਣ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਕੁਝ ਲੋਕ ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਲਈ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕੋਈ ਵੀ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਜੋਖਮ ਭਰਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਉਹ ਲੋਕ ਜੋ [ਡਾਕਟਰਾਂ ਤੋਂ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹਨ](#) ਜਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਟੀਕਾ ਨਹੀਂ ਲਗਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ।

[ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣ](#) ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਸੇਧ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

## ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਦੂਰੀ ਰੱਖਣੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਿਉਂ ਹੈ

ਕੋਵਿਡ-19 ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਫੈਲਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਹਨ (2 ਮੀਟਰ ਦੇ ਅੰਦਰ)। ਨੇੜਲੇ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਦੀਆਂ ਲੰਬੀਆਂ ਮਿਆਦਾਂ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਕੋਵਿਡ-19 ਸੰਖੇਪ ਸੰਪਰਕ ਨਾਲ ਵੀ ਫੈਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੂਰ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਨੇੜਲੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਜਿੰਨਾ ਘੱਟ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਹੋਣ ਅਤੇ ਇਹ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਦੇਣ ਦੀ ਓਨੀ ਹੀ ਘੱਟ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਗਲੇ ਲਗਾਉਣ ਸਮੇਤ, ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ, ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਫੈਲਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ।

## ਅੱਛੀ ਸਾਫ-ਸਫਾਈ ਦੀਆਂ ਬੁਨਿਆਦੀ ਗੱਲਾਂ ਯਾਦ ਰੱਖੋ

ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿੱਥੇ ਵੀ ਹੋਵੋ ਜਾਂ ਜੇ ਵੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋ, ਅੱਛੀ ਸਾਫ-ਸਫਾਈ ਦੇ ਬੁਨਿਆਦੀ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗੀ। ਇਹ ਹਨ:

- ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਣਾ
- ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਸਫਾਈ
- ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੰਘ ਅਤੇ ਛਿੱਕ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਢੱਕਣਾ

### ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ

ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ ਜਾਂ ਦਿਨ ਵਿਚ ਨਿਯਮਤ ਰੂਪ ਵਿਚ ਹੱਥਾਂ ਦੇ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੰਘਣ, ਛਿੱਕਣ ਅਤੇ ਨੱਕ ਸੁਣਕਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਤੇ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਜਾਂ ਸੰਭਾਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਛੂਹਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਤ੍ਹਾਵਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੈਂਡਲਜ਼, ਹੈਂਡਚੇਲਜ਼ ਅਤੇ ਲਾਈਟ ਸਵਿੱਚ, ਅਤੇ ਸਾਂਝੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਰਸੋਈ ਅਤੇ ਇਸ਼ਨਾਨਘਰ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰੋਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਿਕਲਣਾ ਪਏ, ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਾਪਸ ਪਹੁੰਚਦੇ ਹੋ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ।

ਜੇ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ, ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਤੋਂ ਹੱਥ ਲਾਉਣ ਤੋਂ ਬਚੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਢੱਕਣ ਲਈ ਜਾਂ ਢੱਕਣ ਵਾਲੀ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਲਈ), ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਧੋਵੋ ਜਾਂ ਰੋਗਾਣੂ-ਮੁਕਤ ਕਰੋ।

### ਹੱਥ ਧੋਣਾ ਕਿਉਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ

ਹੱਥ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸਤ੍ਹਾਵਾਂ ਨੂੰ ਛੂਹਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਵਾਇਰਸਾਂ ਨਾਲ ਦੂਸ਼ਿਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਕ ਵਾਰ ਦੂਸ਼ਿਤ ਹੋ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਹੱਥ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅੱਖਾਂ, ਨੱਕ ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਵਾਇਰਸ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉੱਥੋਂ, ਵਾਇਰਸ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਦਾਖਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੰਕਰਮਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ ਸੰਕਰਮਿਤ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਤੋਂ ਵਾਇਰਸ (ਖੰਘਦੇ ਜਾਂ ਗੱਲ ਕਰਦਿਆਂ) ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਤਕ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਤ੍ਹਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸੰਕਰਮਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਛੂਹਦੇ ਹੋ।

ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਣ ਜਾਂ ਰੋਗਾਣੂ-ਮੁਕਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਵਾਇਰਸ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕੀਟਾਣੂ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਛੂਹ ਲਓ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਾਗ ਲੱਗਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਸਭ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਤਰੀਕਾ ਹੈ, ਖਾਸਕਰ ਜੇ ਉਹ ਜਾਹਰਾ ਗੰਦੇ ਦਿਸਦੇ ਹਨ। ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਉਦੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਉਪਲਬਧ ਨਾ ਹੋਣ।

## ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਸਫਾਈ ਰੱਖੋ

ਸਤਹਾਂ ਦੀ ਅਕਸਰ ਸਫਾਈ ਕਰੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਤਹਾਂ 'ਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਛੂਹਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੈਂਡਲਜ਼, ਲਾਈਟ ਸਵਿੱਚਜ਼, ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਸਤਹਾਂ ਅਤੇ ਇਲੈਕਟ੍ਰਾਨਿਕ ਉਪਕਰਣ।

ਸਾਰੇ ਸਖ਼ਤ ਸਤਹਾਂ, ਫਰਸ਼ਾਂ, ਕੁਰਸੀਆਂ, ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਦੇ ਹੈਂਡਲ ਅਤੇ ਸੈਨੇਟਰੀ ਫਿਟਿੰਗਜ਼ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਸੁੱਟਣਯੋਗ ਕੱਪੜੇ, ਕਾਰਗਜ਼ ਦੇ ਰੋਲ ਜਾਂ ਸੁੱਟਣਯੋਗ ਪੋਚੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ - 'ਇਕ ਥਾਂ, ਇਕ ਪੁੰਝ, ਇਕ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿਚ' ਦੀ ਸੋਚੋ। ਵਰਤੇ ਗਏ ਕੋਈ ਵੀ ਕੱਪੜੇ, ਕਾਰਗਜ਼ ਰੋਲ ਜਾਂ ਪੋਚੇ ਤੁਹਾਡੇ ਆਮ ਘਰੇਲੂ ਕੂੜੇ ਨਾਲ ਸੁੱਟੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੀ ਸਫਾਈ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਘਰ ਦੇ ਸਧਾਰਣ ਡਿਟਰਜੈਂਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਠੀਕ ਹੈ। [ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਸਫਾਈ ਅਤੇ ਕੂੜੇ ਦੇ ਨਿਪਟਾਰੇ](#) ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

### ਤੁਹਾਡੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਸਫਾਈ ਕਿਉਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ

ਕੋਵਿਡ-19 ਛੋਟੀਆਂ ਬੂੰਦਾਂ, ਏਰੋਸੋਲਾਂ ਅਤੇ ਸਿੱਧੇ ਸੰਪਰਕ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਲਾਗ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਸਤ੍ਹਾਂ ਅਤੇ ਵਸਤੂਆਂ ਨੂੰ ਛੁਹਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਇਹਨਾਂ ਤੇ ਖੰਘਦੇ ਜਾਂ ਛਿੱਕਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਇਹ ਕੋਵਿਡ-19 ਨਾਲ ਦੂਸ਼ਿਤ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਕਿਸੇ ਸਤਹ 'ਤੇ ਲੱਗੇ ਵਾਇਰਸ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸੰਕਰਮਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੇ ਉਹ ਸਤਹ ਨੂੰ ਛੂਏ ਅਤੇ ਫਿਰ ਆਪਣੀ ਅੱਖਾਂ, ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਛੂਏ। ਸਤਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਨਾਲ ਦੂਸ਼ਣ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘਟੇਗੀ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਫੈਲਣ ਦਾ ਜੋਖਮ ਘੱਟ ਹੋਵੇਗਾ।

ਤੁਸੀਂ ਜਿੰਨੀ ਸਫਾਈ ਕਰੋਗੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਲਾਗ ਵਾਲੀ ਸਤਹ ਤੋਂ ਵਾਇਰਸਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਸੰਭਾਵਤ ਤੌਰ ਤੇ ਹਟਾਓਗੇ।

### ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਾਂਸੀ ਅਤੇ ਛਿੱਕ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਢੱਕੋ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਖੰਘਦੇ ਜਾਂ ਛਿੱਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਨੱਕ ਨੂੰ ਡਿਸਪੋਜੇਬਲ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਨਾਲ ਢੱਕੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਟਿਸ਼ੂ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਕੂਹਣੀ ਦੇ ਮਰੋੜ ਵਿੱਚ ਖੰਘੋ ਜਾਂ ਛਿੱਕੋ, ਨਾ ਕਿ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਵਿੱਚ।

ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਕੂੜੇ ਦੇ ਥੈਲੇ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟ ਦਿਓ ਅਤੇ ਤੁਰੰਤ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਖੰਘਦੇ ਅਤੇ ਛਿੱਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਢੱਕਣਾ ਕਿਉਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ  
ਖੰਘਣਾ ਅਤੇ ਛਿੱਕਣਾ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੁਆਰਾ ਕੱਢੀਆਂ ਬੂੰਦਾਂ ਅਤੇ ਏਰੋਸੋਲ ਦੀ ਸੰਖਿਆ ਨੂੰ, ਇਹਨਾਂ  
ਦੁਆਰਾ ਤਹਿ ਕੀਤੀ ਦੂਰੀ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਸੰਕਰਮਿਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਖੰਘ ਜਾਂ ਛਿੱਕ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਢੱਕਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ  
ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸੰਕਰਮਿਤ ਕਰਨ ਦੇ ਜੋਖਮ ਵਿੱਚ ਖਾਸਾ ਵਾਧਾ ਕਰੇਗੀ।

ਆਪਣੇ ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਢੱਕਣ ਨਾਲ, ਤੁਸੀਂ ਵਾਇਰਸ ਵਾਲੀਆਂ ਬੂੰਦਾਂ ਅਤੇ ਐਰੋਸੋਲਾਂ ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ  
ਘਟਾਓਗੇ।

ਤੁਹਾਨੂੰ [GermDefence](#) ਵਿਖੇ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਜੋਖਮਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਬਾਰੇ ਹੋਰ  
ਸਲਾਹ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

## ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਢੱਕ ਕੇ ਰੱਖੋ

ਕੁਝ ਸਥਾਨਾਂ 'ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਾਨੂੰਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਚਿਹਰਾ ਢੱਕ ਕੇ ਰੱਖਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੰਦ ਅੰਦਰੂਨੀ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਵੀ ਚਿਹਰਾ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਨਾਲ ਢੱਕ ਕੇ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ  
ਸਮਾਜਕ ਦੂਰੀ ਰੱਖਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਵੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ  
ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੇ।

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਹਰ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਛੂਟ ਹੈ ਚਿਹਰਾ ਢੱਕਣਾ ਸੰਭਵ ਨਾ  
ਹੋਵੇ; ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰਕੇ ਅਜਿਹੇ ਹਾਲਾਤਾਂ ਮੁੜ ਚਿੰਤਨਾ ਅਤੇ ਸਤਿਕਾਰ ਰੱਖੋ।

## ਚਿਹਰਾ ਢੱਕਣਾ ਕਿਉਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ

ਕੋਵਿਡ-19 ਹਵਾ ਰਾਹੀਂ ਬੂੰਦਾਂ ਅਤੇ ਐਰੋਸੋਲਾਂ ਦੁਆਰਾ ਫੈਲਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿਸੇ ਲਾਗ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ  
ਦੁਆਰਾ ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚੋਂ ਕੱਢੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਉਹ ਸਾਹ ਲੈਂਦਾ, ਬੋਲਦਾ, ਖੰਘਦਾ ਜਾਂ ਛਿੱਕਦਾ ਹੈ।

ਉਪਲਬਧ ਸਰਵੇਤਮ ਵਿਗਿਆਨਕ ਸਬੂਤ ਇਹ ਹੈ ਕਿ, ਜਦੋਂ ਸਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ  
ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਨਾਲ ਚਿਹਰਾ ਢੱਕਣਾ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੀ ਬੂੰਦਾਂ ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ  
ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਉਹ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹਨ  
ਤਾਂ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਢੱਕਣਾ ਉਹਨਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਨਿਕਲਣ ਵਾਲੇ ਵਾਇਰਸ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਘਟਾ ਕੇ  
ਫੈਲਾਓ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।

ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਢੱਕਣਾ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਢੱਕਣ ਵਾਲੀ ਚੀਜ਼ ਪਹਿਨਣ ਵਾਲੇ ਦੀ ਬਜਾਏ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19  
ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਦੂਰੀ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਨਿਯਮਤ ਹੱਥ ਧੋਣ ਦਾ ਸਥਾਨ ਨਹੀਂ ਲੈ  
ਸਕਦਾ।

## ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ ਅੰਦਰ ਆਉਣ ਦਿਓ (ਹਵਾਦਾਰੀ)

ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਅੰਦਰ ਕਾਫ਼ੀ ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ ਨੂੰ ਜਾਲੀਆਂ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਅਤੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਅਤੇ ਖਿੜਕੀਆਂ ਖੋਲ੍ਹੋ, ਥੋੜੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਭਾਵੇਂ ਥੋੜੀ ਜਿਹੀ ਖੋਲ ਕੇ ਆਉਣ ਦਿਓ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹਵਾ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਸੁੱਟਣ ਵਾਲਾ ਪੱਖਾ ਹੈ (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਇਸ਼ਨਾਨਘਰ ਜਾਂ ਰਸੋਈ ਵਿੱਚ), ਕਮਰੇ ਦੇ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਸ ਨੂੰ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਨੂੰ ਬੰਦ ਰੱਖਦਿਆਂ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮੇਂ ਲਈ ਚਲਦੇ ਰਹਿਣ ਦਿਓ।

ਜੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸਦੇ ਕਮਰੇ ਦੀ ਇਕ ਖਿੜਕੀ ਖੋਲ੍ਹੋ ਅਤੇ ਘਰ ਦੇ ਦੂਜੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਦੂਸ਼ਿਤ ਹਵਾ ਦੇ ਪ੍ਰਸਾਰ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਉਸ ਦੇ ਕਮਰੇ ਦੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਨੂੰ ਬੰਦ ਰੱਖੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਕਲੀਨਰ ਜਾਂ ਕਾਰੀਗਰ ਦੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਖਿੜਕੀਆਂ ਨੂੰ ਥੋੜੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਛੱਡ ਦਿਓ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ੋਰ, ਸੁਰੱਖਿਆ ਜਾਂ ਫਿਰ ਹੀਟਿੰਗ ਦੇ ਖਰਚਿਆਂ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ, ਤਾਂ ਥੋੜੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਵੀ ਖਿੜਕੀਆਂ ਖੋਲ੍ਹਣਾ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਫੈਲਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਗਰਮ ਕੱਪੜੇ ਜਾਂ ਵਧੇਰੀਆਂ ਪਰਤਾਂ ਪਾਉਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਰਮ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕਮਰੇ ਦਾ ਨਕਸ਼ਾ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਖੁੱਲ੍ਹੀਆਂ ਖਿੜਕੀਆਂ ਜਾਂ ਦਰਵਾਜ਼ਿਆਂ ਤੋਂ ਆਉਂਦੀ ਠੰਡੀ ਹਵਾ ਦੇ ਨੇੜੇ ਨਾ ਬੈਠੋ।

## ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਆਉਣ ਦੇਣਾ ਕਿਉਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ

ਜਦੋਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਸੰਕਰਮਿਤ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਖੰਘਦਾ ਹੈ, ਗੱਲ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਸਾਹ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਬੂੰਦਾਂ ਅਤੇ ਏਰੋਸੋਲ ਛੱਡਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸਾਹ ਵਿੱਚ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਵੱਡੀਆਂ ਬੂੰਦਾਂ ਜਲਦੀ ਜ਼ਮੀਨ ਤੇ ਡਿੱਗ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਛੋਟੀਆਂ ਬੂੰਦਾਂ ਅਤੇ ਵਾਇਰਸ ਵਾਲੀਆਂ ਏਰੋਸੋਲਾਂ, ਜੋ ਕੋਵਿਡ-19 ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੇ ਹਨ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਅੰਦਰਲੀਆਂ ਸਥਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਤੈਰਦੇ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਖਾਸਕਰ ਜੇ ਕੋਈ ਹਵਾਦਾਰੀ ਨਾ ਹੋਵੇ।

[ਹਵਾਦਾਰੀ](#) ਇਸ ਸਾਂਝੀ ਹਵਾ ਨੂੰ ਬਾਹਰੋਂ ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ ਨਾਲ ਬਦਲਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ। ਕੋਈ ਖੇਤਰ ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹਵਾਦਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਸਾਹ ਲੈਣ ਲਈ ਓਨੀ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੁਆਰਾ ਲਾਗ ਵਾਲੇ ਕਣਾਂ ਨੂੰ ਸਾਹ ਰਾਹੀਂ ਲੈਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

## ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਛਣ ਹੋਣ ਤਾਂ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਓ

### ਟੈਸਟ ਕਿਵੇਂ ਕਰਵਾਉਣਾ ਹੈ

ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਲੱਛਣ ਹਨ:

- ਨਵੀਂ ਨਿਰੰਤਰ ਖੰਘ
- ਤੇਜ਼ ਬੁਖਾਰ
- ਤੁਹਾਡੇ ਸੁਆਦ ਜਾਂ ਸੁੰਘਣ ਦੇ ਆਮ ਅਹਿਸਾਸ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ, ਜਾਂ ਇਸਦਾ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਣਾ (ਅਨੋਸਮੀਆ)

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਲੱਛਣ ਹਨ ਤਾਂ [ਮੁਫਤ ਐਂਠੈਚਐਂਸ ਟੈਸਟ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ](#) 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ ਜਾਂ ਮੁਫਤ ਕੋਵਿਡ-19 ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਐੱਨ.ਐੱਚ.ਐੱਸ.119 ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਟੈਸਟ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਲਈ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾ ਚੁੱਕੇ ਹੋ ਜਾਂ ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਹੋ ਚੁੱਕਿਆ ਹੈ।

## ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਿਉਂ ਹੈ

ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹੋ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਕਰੋ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸੰਕਰਮਿਤ ਨਾ ਕਰੋ।

ਪਰੀਖਣ ਵਿੱਚ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਪਾਏ ਜਾਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜਿਸ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਸੰਕਰਮਿਤ ਕਰ ਚੁੱਕੇ ਹੋਵੋ (ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਸੰਪਰਕ ਰਿਹਾ ਹੈ) ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕੰਨਟੈਕਟ ਟਰੇਸਿੰਗ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ (ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ [ਸੰਪਰਕ](#) ਵਿੱਚ ਰਹੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕੀਤਾ ਜਾਂ ਸਕੇ) ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਵੈ-ਇਕੱਲਤਾ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂ ਸਕੇ। ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਇਹ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਾਰਵਾਈ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਕਿ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੀ ਲਾਗ ਜਾਂ ਟੀਕਾਕਰਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਕਿੰਨੀ ਦੇਰ ਤਕ ਬਚਾਓ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਲੱਛਣ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਟੈਸਟ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੇ।

## ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਆਇਆ ਹੈ ਤਾਂ ਸਵੈ-ਇਕੱਲਤਾ ਕਰ ਲਵੋ

ਤੁਰੰਤ ਸਵੈ-ਇਕੱਲੇ ਹੋ ਜਾਵੋ ਜੇ:

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਵਿਕਸਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ - ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੈਸਟ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵੱਖ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਕੋਵਿਡ-19 ਟੈਸਟ ਤੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੰਕਰਮਤ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ

ਤੁਹਾਡੀ ਅਲੱਗ ਰਹਿਣ ਦੀ ਮਿਆਦ ਵਿੱਚ ਉਹ ਦਿਨ, ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਏ ਸਨ (ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹਨ ਤਾਂ ਜਿਸ ਦਿਨ ਤੁਹਾਡਾ ਟੈਸਟ ਲਿਆ ਗਿਆ ਸੀ), ਅਤੇ ਅਗਲੇ 10 ਪੂਰੇ ਦਿਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਸਵੈ-ਇਕੱਲਤਾ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ ਸਮੇਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸੀਮਤ ਹਾਲਾਤਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ, ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣ ਲਈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿਣਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਵੇਲੇ ਕਿਸੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿਕਲਪਕ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਬਣਾਉਣੀਆਂ ਪੈ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰ ਜਾਂ ਬਗੀਚੇ ਵਿੱਚ ਨਾ ਸੱਦੋ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਹੋਰ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ ਜਾਂ ਟੈਸਟ ਵਿੱਚ ਸੰਕਰਮਿਤ ਪਾਏ ਗਏ ਹਨ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੈ ਜਾਂ 70 ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਦਾ ਹੈ।

## ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵੱਖ ਕਰਨਾ ਕਿਉਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਕਰਨ ਦੀ ਹਦਾਇਤ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਇਹ ਇਸ ਲਈ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੋਵਿਡ-19 ਫੈਲਾਓਗੇ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋਵੋ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਕੋਈ ਵੀ ਲੱਛਣ ਬਿਲਕੁਲ ਨਾ ਹੋਣ। ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮਾਰਗ-ਦਰਸ਼ਨ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਇਕੱਲਤਾ ਦੀ ਪੂਰੀ ਮਿਆਦ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ ਸੰਕਰਮਿਤ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਅਤੇ ਅਗਲੇ ਪੂਰੇ 10 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਕਰਨਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਉਹ ਅਵਧੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਸੰਚਾਰਿਤ ਹੋਣ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ (ਛੂਤ ਦੀ ਮਿਆਦ)।

## ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਕਰ ਲਓ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਬੰਦੇ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਸੰਪਰਕ ਹੋ ਜਿਸ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਹੈ

ਤੁਰੰਤ ਸਵੈ-ਇਕੱਲੇ ਹੋ ਜਾਵੇ ਜੇ:

- ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹੇ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਜਿਸਨੂੰ ਟੈਸਟ ਵਿੱਚ ਕੋਵਿਡ-19 ਨਾਲ ਸੰਕਰਮਿਤ ਪਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਜਿਸ ਨੂੰ ਲੱਛਣ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਆਪਣੇ ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ - ਤੁਹਾਡੀ ਇਕੱਲਤਾ ਅਵਧੀ ਵਿੱਚ ਉਹ ਦਿਨ, ਜਿਸ ਦਿਨ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਹੋਈ ਸੀ (ਜਾਂ ਜੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਸਨ, ਤਾਂ ਜਿਸ ਦਿਨ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਟੈਸਟ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ) ਅਤੇ ਅਗਲੇ ਪੂਰੇ 10 ਦਿਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।



- ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ [ਸੰਪਰਕ](#) ਹੋ ਜਿਸ ਨੂੰ ਟੈਸਟ ਵਿੱਚ ਕੋਵਿਡ-19 ਸੰਕਰਮਿਤ ਪਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚੋਂ ਨਹੀਂ ਹੈ - ਤੁਹਾਡੀ ਇਕੱਲਤਾ ਮਿਆਦ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਆਖਰੀ ਸੰਪਰਕ ਦੀ ਮਿਤੀ ਅਤੇ ਅਗਲੇ ਪੂਰੇ 10 ਦਿਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

[ਸਵੈ-ਇੱਕਲਤਾ](#) ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਘਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰ ਜਾਂ ਬਗੀਚੇ ਵਿੱਚ ਨਾ ਸੱਦੋ।

ਸਵੈ-ਇੱਕਲਤਾ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ [ਸਵੈ-ਇੱਕਲਤਾ ਅਤੇ ਉਪਲਬਧ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਹੋਰ ਸੇਧ](#) ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

## ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਸੰਪਰਕ ਹੋ ਜਿਸ ਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਵੱਖ ਕਰਨਾ ਕਿਉਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਸੰਪਰਕ ਹੋ (ਤੁਸੀਂ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ ਹੋ ਜਿਸ ਨੂੰ ਟੈਸਟ ਵਿੱਚ ਕੋਵਿਡ-19 ਸੰਕਰਮਿਤ ਪਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਇਸ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ), ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 10 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਵੱਖ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ 10 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵੱਖ ਕਰਨਾ ਇਸ ਲਈ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਸੰਕਰਮਿਤ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਇਸ ਦੇ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਇੰਨਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ (ਇਨਕੁਬੇਸ਼ਨ ਦੀ ਮਿਆਦ)

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਵੈ-ਇੱਕਲਤਾ ਕਰਨ ਦੀ ਹਦਾਇਤ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਇਹ ਇਸ ਲਈ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋਣ ਦੀ ਬੁਝਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਸ਼ੰਕਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਹੋਰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਫੈਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਦੇ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਅਹਿਮ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਨ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਇਕੱਲਤਾ ਦੀ ਪੂਰੀ ਮਿਆਦ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰੋ।

## ਟੀਕਾਕਰਨ

ਐਨਐਚਐਸ ਇਸ ਸਮੇਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ [ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਟੀਕੇ](#) ਪੇਸ਼ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ।

ਟੀਕਿਆਂ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੇ ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਪਰ ਸਾਨੂੰ ਅਜੇ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕੋਵਿਡ-19 ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।

ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੀਕਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾ ਚੁੱਕਿਆ ਹੋਵੇ, ਤੁਸੀਂ ਅਜੇ ਵੀ ਦੂਜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੋਵਿਡ-19 ਫੈਲ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ, ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਪਰਲੀ ਸਾਰੀ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੀਕਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂ ਚੁੱਕਿਆ ਹੈ।

Withdrawn 21 July 2021