



# ਕੋਵਿਡ-19 ਨੋਵਲ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ

## ਮਨੀਟੋਬਾ ਵਿੱਚ ਕੋਵਿਡ-19

ਕੋਵਿਡ-19 ਨਾਮ ਦਾ ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਵਾਇਰਸ ਦੁਨੀਆ ਭਰ ਵਿੱਚ ਫੈਲ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਫੈਲਾਅ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

### ਕੋਵਿਡ-19 ਕੀ ਹੈ?

ਕੋਵਿਡ-19 ਇੱਕ ਵਾਇਰਸ ਹੈ ਜੋ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਲੱਛਣ ਹਲਕੇ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਬੁਖਾਰ, ਖੰਘ, ਨੱਕ ਵਗਣਾ ਅਤੇ ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਦਰਦ) ਜਾਂ ਗੰਭੀਰ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਅਤੇ ਸਾਹ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ) ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

### ਕੋਵਿਡ-19 ਦਾ ਜੋਖਮ ਕਿਸ ਨੂੰ ਹੈ?

ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ ਹਲਕੇ ਲੱਛਣ ਹੋਣਗੇ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਬਹੁਤ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਗੰਭੀਰ ਲੱਛਣ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋਣ ਦਾ ਵੱਧ ਜੋਖਮ ਹੈ ਉਹ ਹਨ:

- 60 ਸਾਲ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕ
- ਚਿਰਕਾਲੀਨ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਜਿਉਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼, ਦਿਲ, ਗੁਰਦੇ ਜਾਂ ਫੇਫੜੇ ਦੀ ਪੁਰਾਣੀ ਸਮੱਸਿਆ)
- ਕਮਜ਼ੋਰ ਰੋਗ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੈਂਸਰ ਵਾਲੇ ਲੋਕ)

### ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਕਿਵੇਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਖੰਘਣ ਜਾਂ ਛਿੱਕਣ ਵਾਲੇ ਸੰਕ੍ਰਮਿਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨੇੜੇ (ਦੋ ਮੀਟਰ/ਛੇ ਫੁੱਟ) ਹੋਣ ਨਾਲ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਸ ਵੇਲੇ ਵੀ ਫੈਲ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਕਿਸੇ ਵਾਇਰਸ ਵਾਲੀ ਵਸਤੂ ਜਾਂ ਸਤ੍ਹਾ ਨੂੰ ਛੂੰਹਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ, ਅੱਖਾਂ ਜਾਂ ਨੱਕ ਨੂੰ ਛੂੰਹਦਾ ਹੈ।

ਸਤ੍ਹਾ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਨਾਲ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਸੰਚਾਰਨ ਦਾ ਜੋਖਮ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਹੱਥ ਧੋਣ ਨਾਲ ਇਸਨੂੰ ਹੋਰ ਘਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

### ਮੈਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਘਟਾ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਫ਼ ਰੱਖੋ। ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਕੋਸੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 15 ਸਕਿੰਟ ਲਈ ਧੋਵੋ। ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਕਾਓ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ ਦਿਖਣ ਵੱਲੋਂ ਰੀਦੇ ਨਾ ਹੋਣ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਅਲਕੋਹਲ-ਅਧਾਰਤ ਹੈਂਡ ਕਲੀਨਜ਼ਰ ਵੀ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ:

- ਖੰਘਣ ਜਾਂ ਛਿੱਕਣ ਵੇਲੇ ਮੂੰਹ ਢੱਕੋ। ਆਪਣੇ ਹੱਥ 'ਤੇ ਨਹੀਂ, ਬਲਕਿ ਬਾਂਹ ਜਾਂ ਕੂਹਣੀ ਵਿੱਚ ਖੰਘੋ,
- ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਬਚੋ,
- ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ 'ਤੇ ਘਰ ਰਹੋ, ਭਾਵੇਂ ਲੱਛਣ ਹਲਕੇ ਹੀ ਹੋਣ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਕੱਲਤਾ 'ਚ ਰਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਹੋਰ ਮੈਂਬਰਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹੋ ਅਤੇ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਓ।
- ਸਵੈ-ਇਕੱਲਤਾ ਅਤੇ ਨਿਗਰਾਨੀ ਲਈ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ ਜਦੋਂ:
  - ਕਿਸੇ ਨਵੀਂ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਆਉਣਾ ਜਾਂ ਨਵੀਂ ਜਗ੍ਹਾ ਤੋਂ ਜਾਣਾ
  - ਬਾਥਰੂਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ
  - ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਇਸਦੇ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ
  - ਸਾਂਝੀ ਸਮੱਗਰੀ ਖਾਣ ਜਾਂ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ
- ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਕੋਸੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 15 ਸਕਿੰਟ ਲਈ ਧੋਵੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਅਲਕੋਹਲ-ਅਧਾਰਤ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

### ਮਾਸਕ ਪਹਿਨੋ

ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਜਨਤਕ ਜਗ੍ਹਾ ਵਿੱਚ ਇਮਾਰਤ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾਉਣੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਮਾਸਕ ਪਾਓ।

ਨਵੀਨਤਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, [Manitoba.ca/covid19](https://manitoba.ca/covid19) 'ਤੇ ਜਾਓ।