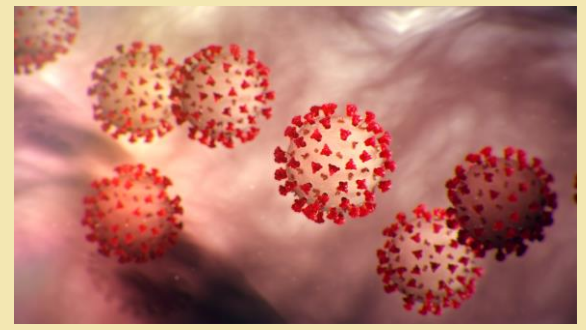




ਕੋਵਿਡ -19



ਸਰੋਤ: ਵਿਸ਼ਵ ਸਿਹਤ ਸੰਸਥਾ (WHO) ਅਤੇ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਬਿਮਾਰੀ ਨਿਯੰਤਰਣ ਕੇਂਦਰ (BCCDC)

ਅਕਸਰ ਪੁੱਛੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਵਾਲ

ਕੋਵਿਡ -19 ਕੀ ਹੈ?

ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਵਾਇਰਸਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਪਰਿਵਾਰ ਹੈ ਜੋ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਜਾਨਵਰਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮਨੁੱਖਾਂ ਵਿੱਚ, ਉਹ ਆਮ ਜੁਕਾਮ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਵਧੇਰੇ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਵੀਰ ਏਕੁਟ ਰਾਸਪੀਰਾਟੋਰੀ ਸਿੰਡਰੋਮ (SARS) ਅਤੇ ਮਿਡਲ ਈਸਟ ਰੇਸਪੀਰੇਟਰੀ ਸਿੰਡਰੋਮ (MERS) ਤੱਕ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ। **ਕੋਵਿਡ -19** ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਕਾਰਨ ਹੋਈ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਸਾਰਸ-ਕੋਵੀ -2 ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੋਵਿਡ -19 ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ 2019 ਦੇ ਅਖੀਰ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ। ਵਿਸ਼ਵ ਸਿਹਤ ਸੰਗਠਨ (WHO) ਨੂੰ ਇਸ ਨਵੇਂ ਵਾਇਰਸ ਬਾਰੇ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ 31 ਦਸੰਬਰ 2019 ਨੂੰ ਵੁਹਾਨ, ਪੀਪਲਜ਼ ਰੀਪਬਲਿਕ ਆਫ ਚਾਈਨਾ ਵਿੱਚ 'ਵਾਇਰਲ ਨਮੂਨੀਆ' ਦੇ ਕੇਸਾਂ ਦੇ ਸਮੂਹ ਦੇ ਹੋਣ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਤਾ ਚੱਲਿਆ। ਵਿਸ਼ਵ ਸਿਹਤ ਸੰਗਠਨ ਦੁਆਰਾ ਮਾਰਚ 2020 ਵਿੱਚ ਇਸ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ਵਵਿਆਪੀ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੀ ਘੋਸ਼ਣਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ COVID-19 ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ (ਲਗਭਗ 80%) ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਇਲਾਜ ਜਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਤਕਰੀਬਨ 15% ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਨਾਲ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਕਸੀਜਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ 5% ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਿਹੜੀਆਂ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ਮੌਤ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸਾਹ ਦੀ ਅਸਫਲਤਾ, ਗੰਭੀਰ ਸਾਹ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀ ਸਿੰਡਰੋਮ (ਏਆਰਡੀਐਸ), ਸੇਪਸਿਸ ਅਤੇ ਸੈਪਟਿਕ ਸਦਮਾ, ਬ੍ਰੇਮਬੇਐਮਬੇਲਿਜ਼ਮ, ਅਤੇ / ਜਾਂ ਬਹੁ-ਅੰਗ ਅਸਫਲਤਾ, ਦਿਲ, ਜਿਗਰ ਜਾਂ ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਸ਼ੱਟ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਦੁਰਲੱਭ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ, ਬੱਚੇ ਲਾਗ ਦੇ ਕੁਝ ਹਫ਼ਤੇ ਬਾਅਦ ਇੱਕ ਗੰਭੀਰ ਸਿੰਡਰੋਮ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕੋਵਿਡ -19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਕੀ ਹਨ?

ਕੋਵਿਡ -19 ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਲੱਛਣ ਹਨ:

- ਬੁਖਾਰ
- ਖੁਸ਼ਕੀ ਖੰਘ
- ਥਕਾਵਟ

ਹੋਰ ਲੱਛਣ ਜੋ ਘੱਟ ਆਮ ਹਨ ਅਤੇ ਕੁਝ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਸੁਆਦ ਜਾਂ ਗੰਧ ਦਾ ਖਤਮ ਹੋਣਾ
- ਨੱਕ ਬੰਦ ਹੋਣਾ
- ਕੰਨਜਕਟਿਵਾਇਟਿਸ (ਲਾਲ ਅੱਖਾਂ)
- ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਖਰਾਸ਼
- ਸਿਰ ਦਰਦ
- ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਜਾਂ ਜੋੜ ਦਾ ਦਰਦ
- ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਚਮੜੀ ਦੇ ਪੱਫੜ
- ਮਤਲੀ ਜਾਂ ਉਲਟੀਆਂ
- ਦਸਤ
- ਕਾਂਬਾ ਛਿੜਨਾ ਜਾਂ ਚੱਕਰ ਆਉਣੇ

ਗੰਭੀਰ ਕੋਵਿਡ -19 ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਸਾਹ ਦੀ ਕਮੀ
- ਭੁੱਖ ਦੀ ਕਮੀ
- ਭੁਲੇਖਾ
- ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਲਗਾਤਾਰ ਦਰਦ ਜਾਂ ਦਬਾਅ
- ਉੱਚ ਤਾਪਮਾਨ (38°C ਤੋਂ ਉੱਪਰ)
- ਹੋਰ ਘੱਟ ਆਮ ਲੱਛਣ ਹਨ:
- ਚਿੜਚਿੜੇਪਨ
- ਭੁਲੇਖਾ
- ਘਟੀ ਹੋਈ ਚੇਤਨਾ (ਕਈ ਵਾਰ ਦੌਰੇ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ)
- ਚਿੰਤਾ
- ਉਦਾਸੀ
- ਨੀਂਦ ਵਿਕਾਰ
- ਵਧੇਰੇ ਗੰਭੀਰ ਅਤੇ ਦੁਰਲੱਭ ਦਿਮਾਗੀ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਟਰੋਕ, ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਸੋਜਸ਼, ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਨਸਾਂ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ

ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ ਕਿਸ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਖਤਰਾ ਹੈ?

60 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕ, ਅਤੇ ਉਹ ਲੋਕ ਜਿਹੜੀਆਂ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਦਿਲ ਅਤੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਸ਼ੂਗਰ, ਮੋਟਾਪਾ ਜਾਂ ਕੈਂਸਰ ਵਰਗੀਆਂ ਡਾਕਟਰੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਗ੍ਰਸਤ ਹਨ, ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋਣ ਦੇ ਵੱਧ ਜੋਖਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਕੋਈ ਵੀ ਕੋਵਿਡ -19 ਨਾਲ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਮਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ?

ਕੋਵਿਡ -19 ਦੇ ਐਕਸਪੋਜ਼ਰ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਜਦੋਂ ਲੱਛਣ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਦੇ ਪਲ ਤੱਕ ਦਾ ਸਮਾਂ 5-6 ਦਿਨ ਤੋਂ ਲੈਕੇ 1-14 ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹੀ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵਾਇਰਸ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਹੋਇਆ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰਹਿਣ ਦੀ ਅਤੇ ਦੂਸਰਿਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕੇ, ਖਾਸਕਰ ਜਿੱਥੇ ਜਾਂਚ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

ਜੇ ਮੈਨੂੰ ਕੋਵਿਡ 19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਹੋਣ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਬਹੁਤੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ, ਇੱਕ ਅਣੂ ਜਾਂਚ SARS-CoV-2 ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਅਤੇ ਲਾਗ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪੌਲੀਮੇਰੇਜ਼ ਚੇਨ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ (ਪੀਸੀਆਰ) ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਅਣੂ ਜਾਂਚ ਹੈ। ਨੱਕ ਅਤੇ / ਜਾਂ ਗਲੇ ਵਿੱਚੋਂ ਝੁਕ ਕੇ ਨਮੂਨੇ ਇਕੱਠੇ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਅਣੂ ਜਾਂਚ ਇੱਕ ਸਰਗਰਮ ਲਾਗ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਐਕਸਪੋਜ਼ਰ ਦੇ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅਤੇ ਉਸ ਸਮੇਂ ਜਦੋਂ ਲੱਛਣ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਕੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹਨ?

ਕੁਝ ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ -19 ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਰੱਖਣਾ ਪਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ, ਥਕਾਵਟ, ਸਾਹ ਅਤੇ ਤੰਤੂ ਸੰਬੰਧੀ ਲੱਛਣਾਂ ਸਮੇਤ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਅਸੀਂ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਕਿ ਕੌਣ ਸੰਕਰਮਿਤ ਹੈ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਰੱਖਿਆ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ?

ਕੁਝ ਸਧਾਰਣ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਵਰਤ ਕੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ, ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣਾ, ਖਾਸਕਰ ਜਦੋਂ ਦੂਰੀ ਬਣਾਈ ਨਹੀਂ ਰੱਖੀ ਜਾ ਸਕਦੀ, ਕਮਰਿਆਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਵਾਦਾਰ ਰੱਖਣਾ, ਭੀੜ ਅਤੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ, ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ ਤੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ, ਅਤੇ ਝੁਕਿਆ ਕੂਹਣੀ ਜਾਂ ਟਿਸ਼ੂ ਵਿੱਚ ਖੰਘਣਾ। ਇਹ ਸਭ ਕਰੋ!

ਮੈਨੂੰ ਕੋਵਿਡ -19 ਲਈ ਟੈਸਟ ਕਦੋਂ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਲੱਛਣਾਂ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ। ਉਹ ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਸੰਕਰਮਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਟੈਸਟ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਵੀ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ - ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਦਿਸ਼ਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਸੇਧ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰੋ। ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਅਲੱਗ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਮੈਨੂੰ ਕੋਵਿਡ 19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਹੋਣ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ COVID-19 ਦੇ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਹਨ, ਤਾਂ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਜਾਂ COVID-19 ਹਾਟਲਾਈਨ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਓ ਕਿ ਕਦੋਂ ਅਤੇ ਕਿੱਥੇ ਟੈਸਟ ਲੈਣਾ ਹੈ, 14 ਦਿਨ ਹੋਰ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਹ ਦੀ ਕਮੀ ਜਾਂ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਜਾਂ ਦਬਾਅ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਸਿਹਤ ਸਹੂਲਤ 'ਤੇ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਓ। ਸਹੀ ਸਿਹਤ ਸਹੂਲਤ ਦੀ ਦਿਸ਼ਾ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਜਾਂ ਹਾਟਲਾਈਨ ਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।