



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

ਕੋਵਿਡ -19

ਰੋਕਥਾਮ ਦਿਸ਼ਾ
ਨਿਰਦੇਸ਼ ਤੇ ਉਪਾਅ



ਕੋਵਿਡ -19 ਰੋਕਥਾਮ ਦਿਸ਼ਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਤੇ ਉਪਾਅ

ਕੋਵਿਡ -19 ਦੇ ਆਪਣੀ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿਚ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਹੇਠਾਂ ਕੁਝ ਰੋਕਥਾਮ ਉਪਾਅ ਅਤੇ ਕਦਮ ਦਿੱਤੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਲਈ ਅਤੇ ਕੋਵਿਡ -19 ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਹੱਥ – ਧੋਣਾ
ਮਾਸਕ
ਭੋਜਨ ਸੁਰੱਖਿਆ

ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ
ਯਾਤਰਾ
ਸਫ਼ਾਈ ਅਤੇ ਕੀਟਾਣੂਨਾਸ਼ਕ

ਹੱਥ - ਧੋਣਾ

ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ ਤੇ ਧੋਣਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਫੁਹਣ ਤੋਂ ਬੱਚਣਾ, ਤੁਸੀਂ ਲਾਗ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਿਆਰ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲੀ ਚੀਜ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

•ਤੁਹਾਡੇ ਲਾਗ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਅਕਸਰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 20 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਧੋਵੋ।

•ਲਾਗ ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਇਕੋ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਬਣ ਵਾਇਰਸ ਦੀ ਸਤਹ ਨੂੰ ਸਰਗਰਮੀ ਨਾਲ ਨਸ਼ਟ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

•ਜੇ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਅਲਕੋਹਲ ਅਧਾਰਤ ਹੈਂਡ ਰਬਸ (ਏਬੀਐਚਆਰ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

•ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਕਿ ਹੈਲਥ ਕਨੇਡਾ ਨੇ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਉਤਪਾਦਾਂ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਬੁਲਾਇਆ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਸੂਚੀ ਦੇ ਨਾਲ ਚੈਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

•ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ, ਅੱਖਾਂ, ਨੱਕ ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਧੋਂਦੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਨਾ ਲਗਾਓ।

•ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਬਜਾਏ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਨੱਕ ਨੂੰ ਡਿਸਪੋਜੇਬਲ ਟਿਸ਼ੂ ਜਾਂ ਕੁਹਣੀ ਦੇ ਕੁੰਜ਼ ਨਾਲ ਢੱਕ ਕੇ ਛਿੱਕੇ ਜਾਂ ਖੰਘੋ।

•ਖਾਣਾ, ਪੀਣ, ਬਰਤਨ, ਆਦਿ ਸਾਂਝੇ ਨਾ ਕਰੋ।

ਫੇਸਮਾਸਕ

ਫੇਸਮਾਸਕ ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਆਸ ਪਾਸ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕੁਝ ਸੈਟਿੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਲੋੜੀਂਦੇ ਹਨ।

ਕੋਵਿਡ -19 ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਮਾਸਕ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਹੈ। ਮਾਸਕ ਇਕ ਰੁਕਾਵਟ ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਦੇ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਨੱਕ ਵਿੱਚੋਂ ਬੁੰਦਾਂ ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਉਹ ਗੱਲ ਕਰਦੇ, ਹੱਸਦੇ, ਚੀਕਦੇ, ਗਾਉਂਦੇ, ਖੰਘਦੇ ਜਾਂ ਛਿੱਕਦੇ ਹਨ।

ਫੇਸਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣ ਨੂੰ ਦੂਜੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਉਪਾਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਕਸਰ ਹੱਥ ਧੋਣਾ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀਆਂ ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਕੋਵਿਡ -19 ਦੇ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਇਕੱਲਾ ਮਾਸਕ ਕਾਫ਼ੀ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਮਾਸਕ ਕਦੇ ਪਹਿਨਣਾ ਹੈ

•ਕੋਵਿਡ -19 ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਮੂੰਹ ਜਾਂ ਨੱਕ ਵਿੱਚੋਂ ਸੰਕਰਮਿਤ ਬੁੰਦਾਂ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਵਾਇਰਸ ਫੈਲਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬਹੁਤ ਹਲਕੇ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਨਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ -19 ਹੈ।

•ਇੱਕ ਨਾਨ-ਮੈਡੀਕਲ, ਕੱਪੜੇ ਦਾ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣ ਲਈ, ਹੁਣ 12 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਜਨਤਕ ਸਥਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਲੋੜੀਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਪਿੰਗ ਮਾਲ, ਕਰਿਆਨੇ ਦੀਆਂ ਦੁਕਾਨਾਂ, ਜਨਤਕ ਆਵਾਜਾਈ ਜਾਂ ਟੈਕਸੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

•ਇਹ ਖਾਣ ਪੀਣ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਪਰਚੁਨ ਸੈਟਿੰਗਾਂ ਅਤੇ ਰੈਸਟੋਰੈਂਟਾਂ ਅਤੇ ਕਾਫੀ ਦੁਕਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਲੋੜੀਂਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਜ਼ਰੂਰਤ ਇਹਨਾਂ ਸੈਟਿੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਸਟਾਫ਼ ਅਤੇ ਗਾਹਕਾਂ ਦੇਵਾਂ ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

•ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਕੇਂਦਰਾਂ ਦੇ ਸਾਂਝੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਮਾਸਕ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹਨ।

•ਕੰਮ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਅਤੇ ਅਪਾਰਟਮੈਂਟਾਂ ਦੀਆਂ ਇਮਾਰਤਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਲਿਫਟਾਂ, ਹਾਲਾਂ ਅਤੇ ਵਾਸ਼ਰੂਮਾਂ ਵਿੱਚ ਆਮ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਮਾਸਕ ਦੀ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

•ਦੋ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ 'ਤੇ ਚਿਹਰੇ ਦਾ ਮਾਸਕ ਜਾਂ ਕੋਈ ਕਵਰਿੰਗ ਨਾ ਲਗਾਓ। ਫੇਸਮਾਸਕ ਜਾਂ ਕਵਰਿੰਗ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋਏਗਾ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਏਅਰਵੇਜ਼ ਅਜੇ ਛੋਟੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ

ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਨੇੜਲਾ ਸੰਪਰਕ ਸੀਮਤ ਕਰਨਾ।

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦੇ ਬਾਹਰ, ਇਕ ਦੂਜੇ ਤੋਂ **ਦੋ ਮੀਟਰ (ਛੇ ਫੁੱਟ)** ਦੂਰ ਰੱਖ ਕੇ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਕੋਵਿਡ -19 ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ:

•ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬੀਮਾਰ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹੋ, ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਲੱਛਣ ਥੋੜੇ ਹੋਣ ਭੀੜ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਤੋਂ ਬਚੋ।

•ਆਪਣੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖੋ ਆਪਣੇ ਅਜ਼ੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਦੇਖਭਾਲ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ।

•ਖੰਘ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਕੁਹਣੀ ਜਾਂ ਆਸਤੀਨ ਵਿੱਚ ਛਿੱਕ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ ਤੇ ਧੋਵੋ।

•ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਪਾਰਟਮੈਂਟ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਮ ਸਥਾਨਾਂ ਤੇ ਆਪਣਾ ਸਮਾਂ ਸੀਮਤ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਲਾਂਡਰੀ ਵਰਗੀਆਂ ਆਮ ਸਹੂਲਤਾਂ ਕੇਵਲ ਤਾਂ ਹੀ ਵਰਤੋ ਜਦੋਂ ਹੋਰ ਲੋਕ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਨਾ ਹੋਣ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਦੋ ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਰੀ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਹੋਰ ਸੁਝਾਅ

•ਹੱਥ ਮਿਲਾਉਣ, ਜਾਂ ਜੱਫੀ ਦੀ ਬਜਾਏ ਹੱਥ ਹਿਲਾ ਕੇ ਜਾਂ ਹੱਥ ਜੋੜਕੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਲਾਮ ਕਰੋ।

•ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਘਰ ਤੋਂ ਕੰਮ ਕਰੋ।

•ਘਟ ਆਵਾਜਾਈ ਦੇ ਸਮੇਂ ਸਰਵਜਨਕ ਟ੍ਰਾਂਸਪੋਰਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਯਾਤਰਾ, ਭੋਜਨ ਸੁਰੱਖਿਆ, ਸਫ਼ਾਈ

ਯਾਤਰਾ

•ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੋਵਿਡ -19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਵਿਕਸਤ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਘਰ ਰਹੋ ਅਤੇ ਯਾਤਰਾ ਨਾ ਕਰੋ।

•ਜੇ ਤੁਸੀਂ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਯਾਤਰਾ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਕੋਈ, ਯਾਤਰਾ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਲੱਛਣ ਵਿਕਸਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵੱਖ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਰੰਤ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਭੋਜਨ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ

•ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਤਾਂ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਨਾ ਕਰੋ।

•ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਦੂਜੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਲਈ ਕੋਵਿਡ-19 ਐਕਸਪੋਜ਼ਰਾਂ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਨ ਲਈ ਇਕੱਲੇ ਖਰੀਦਾਰੀ ਕਰੋ।

•ਸਟੋਰ ਦੇ ਬਾਹਰ ਲਾਈਨ ਵਿੱਚ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰਦਿਆਂ ਅਤੇ ਸਟੋਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਦੂਜੇ ਗਾਹਕਾਂ ਤੋਂ 2 ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਰੀ ਰੱਖੋ।

•ਸਿਰਫ ਆਪਣੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਖਰੀਦਦਾਰੀਆਂ ਦੀ ਅਦਾਇਗੀ ਕਰਨ ਲਈ ਸਟੋਰ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਸੀਮਤ ਰੱਖੋ।

•ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ, ਇਮਮੁਨੋ ਕੰਪਰੋਮਾਈਜ਼ਡ ਜਾਂ ਅਪਾਹਜ ਲੋਕਾਂ, ਅਤੇ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਫਸਟ ਰਿਸਪੋਂਡਰਸ ਲਈ ਨਿਰਧਾਰਤ ਸਟੋਰ ਘੰਟਿਆਂ ਦਾ ਸਨਮਾਨ ਕਰੋ।

ਸਫ਼ਾਈ ਤੇ ਕੀਟਾਣੂਨਾਸ਼ਕ

ਕਦਮ 1: ਗੰਦਗੀ, ਟੁਕੜਿਆਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।

•ਗੰਦਗੀ, ਮਿੱਟੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਮਲਬੇ ਨੂੰ ਪੁੰਝਣ ਲਈ ਸਾਬਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਪਲੇਨ ਡਿਸ਼ ਸਾਬਣ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਿਸਮ ਦੀ ਘਰੇਲੂ ਸਫ਼ਾਈ ਉਤਪਾਦ ਸਤਹ ਤੋਂ ਗੰਦਗੀ, ਤੇਲ ਅਤੇ ਹੋਰ ਮਲਬੇ ਨੂੰ ਹਟਾ ਦੇਵੇਗਾ।

ਕਦਮ 2: ਕੀਟਾਣੂਨਾਸ਼ਕ

•ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸਟੋਰ ਤੋਂ ਖਰੀਦੇ ਰੋਗਾਣੂ ਤੇ ਕੀਟਾਣੂ ਨਾਸ਼ਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

•ਕਲੋਰੋਕਸ, ਲਾਈਸੋਲ, ਫੈਂਟਾਸਟਿਕ, ਮਾਈਕ੍ਰੋਬਨ ਅਤੇ ਜ਼ੈਪ ਵਰਗੇ ਜਾਣੇ-ਪਛਾਣੇ ਬ੍ਰਾਂਡਾਂ ਕੋਲ ਖਾਸ ਉਤਪਾਦ ਹਨ ਜੋ ਕੋਵਿਡ -19 ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਕੰਮ ਕਰਨਗੇ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਹੈਲਥ ਕਨੇਡਾ ਦੇ ਮਨਜ਼ੂਰ ਕੀਤੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ।

