

ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਅਲੱਗ ਕਿਉਂ ਹੈ?

ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (ਐਨਸੀਓਵੀ -19) ਮੌਸਮੀ ਫਲੂ ਅਤੇ ਸਾਰਾਂ ਤੋਂ ਕਿਤੇ ਵੱਧ ਬਦਤਰ ਹੈ, ਅਤੇ ਕੁਝ ਖੋਜਕਰਤਾਵਾਂ ਮੰਨਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਪੇਨਿਸ਼ ਫਲੂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦਾ ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਪ੍ਰਕੋਪ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ 500 ਲੱਖ ਮੌਤਾਂ ਹੋਈਆਂ, ਇਕੱਲੇ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਹੀ 200 ਲੱਖ ਮੌਤਾਂ ਹੋਈਆਂ।

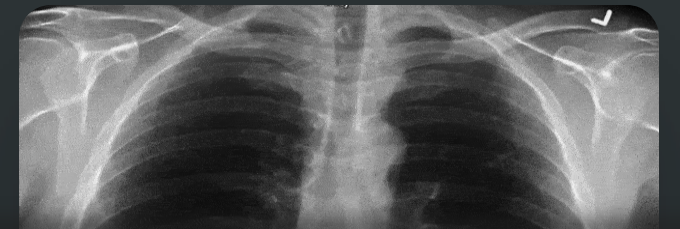
ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਫਲੂ / ਆਮ ਜ਼ੁਕਾਮ ਤੋਂ ਵੱਖਰੇ ਹਨ:

- **ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਤੌਰ ਤੇ ਛੂਤ ਵਾਲੀ:** ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਨਾਲ ਸੰਕਰਮਿਤ ਵਿਅਕਤੀ 7 ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਸੰਕਰਮਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਹਰ ਇੱਕ ਹੋਰ 7 ਨੂੰ ਸੰਕਰਮਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ¹, ਜਦੋਂ ਕਿ ਆਮ ਜ਼ੁਕਾਮ / ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਸਿਰਫ 1.3 ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਹਵਾ, ਛਿੱਕ ਛਿੜਕਣ, ਮਿਰਤਕ ਪਦਾਰਥ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਰਾਹੀਂ ਵੀ ਫੈਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- **ਲੁਕਣ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਚੰਗਾ:** ਸੰਕਰਮਿਤ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਜਾਂ ਸੰਕੇਤ ਨਹੀਂ ਦਿਖਾਏਗਾ (ਉੱਚ ਤਾਪਮਾਨ, ਖੰਘ, ਆਦਿ) 14 ਤੋਂ 28 ਦਿਨਾਂ ਲਈ। **ਹਾਲਾਂਕਿ, ਉਹ ਇਸ ਮਿਆਦ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਵਾਇਰਸ ਫੈਲਾਉਣਗੇ।**²
- **ਉੱਚ ਪੇਚੀਦਗੀ ਦੀ ਦਰ:** ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੰਕਰਮਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ 20% ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਦੀ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਹ ਘੱਟ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਜਦੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਸੰਕਰਮਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਹਸਪਤਾਲ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਭਰੇ ਜਾਣਗੇ। ਚੀਨ ਵਿੱਚ, ਲੋਕ ਇਸ ਕਾਰਣ ਮੁੱਖ ਤੌਰ ਤੇ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਦੇ ਬਾਹਰ ਮਰ ਰਹੇ ਹਨ।
- **ਕੋਈ ਟੀਕੇ ਜਾਂ ਛੋਟ ਨਹੀਂ:** ਡਬਲਯੂਐਚਓ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਇੱਕ ਟੀਕਾ 2021 ਤੱਕ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਫਲੂ / ਫਲੂ ਦੇ ਉਲਟ, ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਇਸ ਵਾਇਰਸ ਪ੍ਰਤੀ ਛੋਟ ਨਹੀਂ ਹੈ।
- **ਟੈਸਟ ਸਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ:** ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਲਈ ਡਾਕਟਰੀ ਜਾਂਚ ਅਕਸਰ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਵਿਚ ਅਸਫਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਸੰਕਰਮਿਤ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।³
- **ਦੁਬਾਰਾ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਵਧੇਰੇ ਮਾੜਾ ਹੈ:** ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੀ ਲਾਗ ਤੋਂ ਬਚ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇੱਕ ਪੁਨਰ ਸੰਕਰਮਣ ਘਾਤਕ ਹੋਵੇਗਾ।⁴ ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਤੁਸੀਂ ਰਿਕਵਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਵਾਇਰਸ ਫੈਲਾਉਂਦੇ ਰਹੋਗੇ।⁵

ਇਹ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਦਾ ਹੈ?

ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੇ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਤੇ ਹਮਲਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤਰਲ ਨਾਲ ਭਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਨਮੂਨੀਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਛਾਤੀ ਦੇ ਐਕਸਰੇ ਵਿਚ ਚਿੱਟੇ ਚਟਾਕ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।⁶

ਖੋਜ ਇਹ ਵੀ ਸੁਝਾਅ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਵਾਇਰਸ ਗੁਰਦੇ ਅਤੇ ਦਿਲ 'ਤੇ ਵੀ ਹਮਲਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।⁷



ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਲੱਛਣ^{6 7} ਆਮ ਜ਼ੁਕਾਮ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਸਮਾਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਡਾਕਟਰੀ ਜਾਂਚ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣਾ ਇੰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ:

- **ਬੁਖਾਰ:** ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਨਾਲ ਸੰਕਰਮਿਤ ਅੱਧੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬੁਖਾਰ ਹੋ ਗਿਆ, ਪਰ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਆਮ ਜ਼ੁਕਾਮ / ਫਲੂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਮਾਰ ਵੀ ਬਣਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਨਾਲ ਸੰਕਰਮਿਤ ਹੋ। ਕਾਫ਼ੀ ਆਰਾਮ ਲਓ ਅਤੇ ਕਾਫ਼ੀ ਪਾਣੀ ਪੀਓ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨਿਗਰਾਨੀ ਹੇਠ ਰੱਖੋ।
- **ਖੁਸ਼ਕੀ ਖੰਘ:** ਅੱਧੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੰਕਰਮਿਤ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ **ਖੁਸ਼ਕ** ਖੰਘ ਵਿਕਸਤ ਹੋਈ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਇੱਕ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੀ ਲਾਗ ਨੂੰ ਆਮ ਜ਼ੁਕਾਮ ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ ਜਾਪਦੀ ਹੈ।
- **ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਵਿਚ ਦਰਦ ਜਾਂ ਥਕਾਵਟ:** ਲਾਗ ਵਾਲੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਅੱਧ ਵਿੱਚ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦਾ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਸੀ ਅਤੇ / ਜਾਂ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਥੱਕੇ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੇ ਸਨ।
- **ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ:** ਅੱਧੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੁਖਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਦਰਦ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਖ਼ਾਸਕਰ **ਖੁਸ਼ਕ ਖੰਘ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹੈ** - ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ 011-23978046 (ਇੰਡੀਅਨ ਨੈਸ਼ਨਲ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਨੰਬਰ) ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਨੇੜਲੇ ਹਸਪਤਾਲ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ. . ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਇਹ ਫਲੂ ਦਾ ਮੌਸਮ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਗਾਰੰਟੀ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੰਕਰਮਿਤ ਹੋ। ਘਬਰਾਓ ਨਾ, ਅਤੇ ਇਸਦੀ ਬਜਾਏ ਚੈੱਕ ਆ ਗੇਟ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਟੈਸਟ ਸੈਂਟਰ ਵੀ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ: https://icmr.nic.in/sites/default/files/upload_documents/Testing_sites_for_COVID19.pdf

ਹਾਲਾਂਕਿ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦਾ ਕੋਈ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਮਜ਼ਬੂਤ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧੀ ਸਿਸਟਮ ਵਾਇਰਸ ਨਾਲ ਲੜਦਾ ਹੈ।

ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ.

ਇਹ ਕੁਝ ਬੁਨਿਆਦੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ **ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ** ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੌਰਾਨ:

- **ਸੰਦ:** ਮੋਮਬੱਤੀਆਂ, ਬੈਟਰੀਆਂ, ਪਾਵਰ ਬੈਂਕ, ਫਲੈਸ਼ ਲਾਈਟਾਂ, ਸਿਗਰੇਟ ਲਾਈਟਰ, ਡਕਟ ਟੇਪਾਂ, ਕਾਗਜ਼ ਦੇ ਤੌਲੀਏ / ਨੈਪਕਿਨ, ਅਤੇ ਕੈਂਚੀ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਵੇਗੀ।
- **ਮਾਸਕ:** ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸਟਾਕ ਵਿੱਚ N95 ਜਾਂ N99 ਮਾਸਕ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਨਣਾ ਨਿਸ਼ਚਤ ਕਰੋ। **ਸਰਜੀਕਲ ਮਾਸਕ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਨਗੇ, ਅਤੇ ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ N95 ਅਤੇ N99 ਮਾਸਕ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਨਹੀਂ ਹਨ।**
- **ਦਵਾਈਆਂ:** ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ 3 ਤੋਂ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ (ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਸ਼ੂਗਰ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਹਾਲਤਾਂ ਲਈ ਦਵਾਈਆਂ) ਦਾ ਸਟੋਰ ਕਰੋ। ਨਾਲ ਹੀ, ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਮਲਟੀਵਿਟਾਮਿਨ ਸਪਲੀਮੈਂਟਸ ਅਤੇ ਆਈਬੁਪ੍ਰੋਫੇਨ ਵਰਗੇ ਦਰਦ-ਨਿਵਾਰਕ ਦਾ ਭੰਡਾਰ ਹੈ।
- **ਮਦਦਗਾਰ ਰਸਾਇਣ:** ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹੱਥ ਦੀ ਰੋਗਾਣੂ, ਆਈਸੋਪ੍ਰੋਪਾਈਲ ਅਲਕੋਹਲ (ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ), ਕੀਟਾਣੂਨਾਸ਼ਕ, ਮੱਛਰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ, ਐਂਟੀ-ਫੰਗਲ ਕਰੀਮ ਦੀ ਚੰਗੀ ਮਾਤਰਾ ਹੈ।



ਇਹ ਕੁਝ ਵਿਕਲਾਪਕ ਵਸਤੂਆਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਹੋਣ:

- **ਅੱਖ ਸੁਰੱਖਿਆ:** ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਸੰਕਰਮਿਤ ਖੇਤਰ ਦੇ ਨੇੜੇ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਼ੁਕਵੀਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਮਿਲੇ. ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ, ਤੈਰਾਕੀ ਚਸ਼ਮੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਵਿਕਲਪ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ. ਉਹ ਪੂਰੇ ਸਸਤੇ ਗੈਸ ਮਾਸਕ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਵਿੱਚ ਸਸਤੇ ਅਤੇ ਵਰਤਣ ਵਿੱਚ ਅਸਾਨ ਹਨ, ਜਿਸਦੀ ਕਿਸਮਤ ਦੀ ਕੀਮਤ ਪੈਂਦੀ ਹੈ (ਅਤੇ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ).
- **ਹੱਥ ਸੁਰੱਖਿਆ:** ਨਾਈਟ੍ਰਾਈਲ ਦਸਤਾਨੇ ਸਸਤੇ, ਡਿਸਪੋਸੇਬਲ ਅਤੇ ਅਸਾਨ ਉਪਕਰਣ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੰਭਾਵਤ ਤੌਰ ਤੇ ਸੰਕਰਮਿਤ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਬਚਾ ਸਕਦੇ ਹਨ.
- **ਅਤਿਰਿਕਤ ਭੋਜਨ:** ਤੁਸੀਂ ਸੁੱਕੇ ਫਲਾਂ, ਜੈਮ, ਨਮਕੀਨ ਮੱਖਣ, ਅਤੇ ਮੁਫਤ-ਸੁੱਕੇ ਭੋਜਨ 'ਤੇ ਵੀ ਸਟਾਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ.

ਉਹ ਕੰਮ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ.

ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ **ਲਾਜ਼ਮੀ** ਹੈ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੌਰਾਨ ਕਰੋ:

- **ਜਦੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨੋ:** ਮਾਸਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਾ ਸਿਰਫ ਤੁਹਾਡੇ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦੇ ਹਨ, ਬਲਕਿ ਉਹ ਕੀਟਾਣੂ ਦੇ ਕਣਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਤੋਂ ਵੀ ਰੋਕਦੇ ਹਨ.
- **ਅਕਸਰ ਹੱਥ ਧੋਵੋ:** ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਾਹਰੋਂ ਜਾਂ ਵਾਸ਼ਰੂਮ ਤੋਂ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਅਤੇ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਜਾਂ ਪਕਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੱਥ ਧੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ. ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸਹੀ ਸਫਾਈ ਬਿਲਕੁਲ ਨਾਜ਼ੁਕ ਹੈ. ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਉੱਡਣ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਇਕ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਹੱਥ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਲੈ ਜਾਓ.
- **ਦਾਨ ਕਰੋ:** ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਖੇਤਰ ਦੇ ਪੁਰਾਣੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ, ਆਪਣੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵਾਧੂ ਮਾਸਕ ਦਾਨ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਅਤੇ ਨੌਕਰੀਆਂ (ਜੇ ਕੋਈ ਹੈ) ਜਿਸ ਕੋਲ ਕੋਈ ਨਹੀਂ ਹੈ. ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਘਰੇਲੂ ਨੌਕਰਾਣੀ ਨੂੰ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ / ਦਫਤਰ ਵਿਚ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਨੂੰ ਛੁੱਟੀ ਲੈਣ ਲਈ ਕਹਿਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ.
- **ਬਿਜਲੀ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੋ:** ਇਹ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਰਹੋਗੇ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਾਵਰ-ਕੱਟ ਹੋ ਜਾਣਗੇ. ਇਸਦੇ ਲਈ, ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇੱਕ ਇਨਵਰਟਰ ਸਿਸਟਮ ਹੈ, ਜਾਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਪਾਵਰ ਬੈਂਕ ਅਤੇ ਰੀਚਾਰਜਬਲ ਬੈਟਰੀਆਂ ਹਨ. ਕੁਝ ਛੋਟੇ ਸੋਲਰ ਪੈਨਲਾਂ ਅਤੇ ਚਾਰਜ ਕੰਟਰੋਲਰ ਖਰੀਦਣ ਬਾਰੇ ਵੀ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਹਨ.
- **ਪੀਣ ਵਾਲਾ ਸਾਫ ਪਾਣੀ:** ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਪਾਣੀ ਦਾ ਮੁ basicਲਾ ਫਿਲਟਰਨ ਸਿਸਟਮ ਹੈ ਜੋ ਬਿਨਾਂ ਬਿਜਲੀ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ. ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਉਬਾਲ ਕੇ ਅਚੰਭੇ ਕੀਤੇ ਜਾਣਗੇ, ਹੋਰ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਿਚ ਇਕ ਛੋਟੇ ਚੁਟਕੀ ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ ਪਰਮੰਗੇਟੇਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ, ਆਇਰਡੀਨ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ, ਕਲੋਰੀਨ ਦੀਆਂ ਬੂੰਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ, ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਸ਼ੁੱਧ ਕਰਨ ਲਈ ਯੂਵੀ ਫਲੈਸ਼ਲਾਈਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ.⁸

ਇਹ ਕੁਝ ਵਾਧੂ ਸੁਝਾਅ ਹਨ:

- **ਕਪੜੇ 'ਤੇ ਆਈਸੋਪ੍ਰੋਪਾਈਲ ਅਲਕੋਹਲ (ਅਲੱਗ ਅਲਕੋਹਲ) ਦਾ ਛਿੜਕਾਅ ਕਰੋ:** ਬਾਹਰ ਛੋਟੀ ਯਾਤਰਾ ਤੋਂ ਵਾਪਸ ਘਰ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਆਪਣੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਅਲਕੋਹਲ / ਆਈਸੋਪ੍ਰੋਪਾਈਲ ਅਲਕੋਹਲ ਨਾਲ ਛਿੜਕਾਓ (ਇਸ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਾਹ ਨਾ ਲਓ!).⁹ ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਆਪਣੇ ਮੋਬਾਈਲ ਸਕਰੀਨਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਰਾਬ / ਇਸੋਪ੍ਰੋਪਾਈਲ ਅਲਕੋਹਲ ਨੂੰ ਵੀ ਰਗੜਣ ਨਾਲ ਸਾਫ ਕਰਨਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ, ਕਿਉਂਕਿ **ਖੋਜ ਸੁਝਾਅ** ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਤੁਹਾਡੇ ਫੋਨ ਦੀ ਸਕ੍ਰੀਨ ਤੇ 96 ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਜੀ ਸਕਦਾ ਹੈ.¹⁰
- **ਲਸਣ ਖਾਓ:** ਲਸਣ ਵਿਚ ਮਿਸ਼ਰਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਨਾਲ ਲੜਨ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਨਾਲ ਹੀ ਇਕ ਮਿਸ਼ਰਿਤ ਅਲੀਸਿਨ. **ਨੋਟ:** **ਲਸਣ ਨੂੰ ਖਾਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹਾਲਾਤ ਵਿੱਚ ਕੋਰਨਾਵਾਇਰਸ ਪ੍ਰਤੀ ਇਮਿ .ਨ ਨਹੀਂ ਬਣਾਏਗਾ.** ਲਸਣ ਆਮ ਜੁਕਾਮ ਅਤੇ ਫਲੂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਹਮਲਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਖੁਸ਼ਕੀ ਖੰਘ, ਬੁਖਾਰ, ਅਤੇ ਗਲ਼ੇ ਦੇ ਦਰਦ ਵਰਗੇ ਲੱਛਣ

ਅੱਗੇ ਕੀ?

ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਚ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਫੈਲਾਓ. ਵਟਸਐਪ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹਣ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ.



ਵਟਸਐਪ 'ਤੇ ਸ਼ੇਅਰ ਕਰੋ

ਇਸ ਵੈਬਸਾਈਟ ਦੀ ਮੇਜ਼ਬਾਨੀ ਕਰਨਾ, ਸਮਗਰੀ ਨੂੰ ਲਿਖਣਾ, ਅਤੇ ਵੇਰਵਿਆਂ ਨੂੰ ਅਪਡੇਟ ਕਰਨ ਨਾਲ ਕੀਮਤੀ ਪੈਸਾ ਅਤੇ ਸਮਾਂ ਖਰਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਮੈਂ ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਹਾਂ. ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਹੇਠਾਂ ਪੇਟੀਐਮ ਜਾਂ ਹੋਰ ਯੂਪੀਆਈ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਦਾਨ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ.



Or

Name: Victor A. Sinha

UPI Virtual ID: 917384999678@federal

Account Number: 99980100150890

IFSC Code: FDRL0001438

ENG

हिंदी

বাংলা

ગુજરાતી

ਪੰਜਾਬੀ

मराठी

नेपाली

தமிழ்

తెలుగు

اردو

~~Rivedita Dutta Sayan Pal Rivedita Das Sayan Das Namrata Goswami Anubrata Mishra~~
Sasidhar Patri Joydeep Roy Anushmita Dutta Gunjan Nath Pooja Sharma Abhinav Vishwaksen Sharma

And several others.