ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਸੂਚਕ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਸੁਆਗਤ ਹੈ

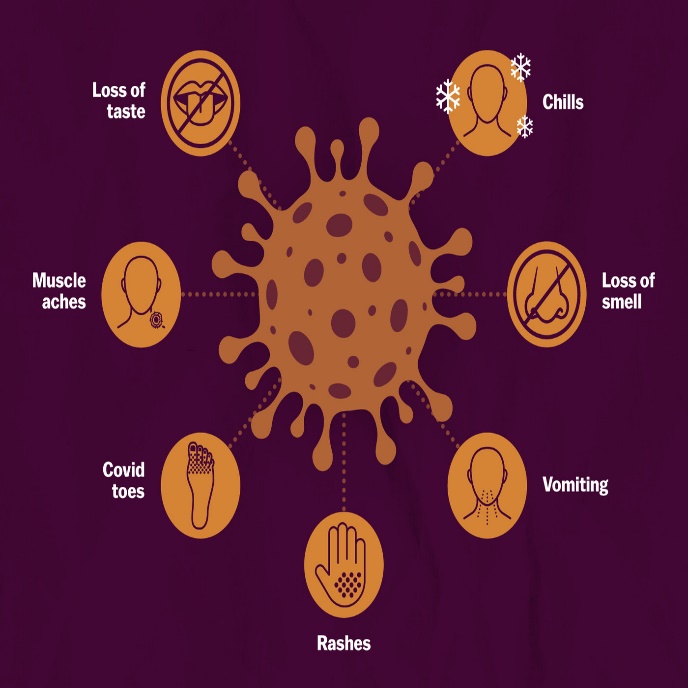
ਕਰੋਨਾ ਵਾਇਰਸ ਕੀ ਹੈ?

ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਬਿਮਾਰੀ 2019 (COVID-19) ਇੱਕ ਛੂਤ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਜੋ SARS-CoV-2 ਵਾਇਰਸ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪਹਿਲੇ ਜਾਣੇ-ਪਛਾਣੇ ਕੇਸ ਦੀ ਪਛਾਣ ਵੁਹਾਨ, ਚੀਨ ਵਿੱਚ ਦਸੰਬਰ 2019 ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ। ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਦੁਨੀਆ ਭਰ ਵਿੱਚ ਫੈਲ ਗਈ, ਜਿਸ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਹੋਈ। ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਨਵਾਂ ਨਾਮ ਕੋਰੋਨਵਾਇਰਸ ਬਿਮਾਰੀ 2019 ਹੈ, ਜਿਸਦਾ ਸੰਖੇਪ ਵਿੱਚ ਕੋਵਿਡ-19 ਹੈ। ਕੋਵਿਡ-19 ਵਿੱਚ, 'CO' ਦਾ ਅਰਥ 'ਕੋਰੋਨਾ', 'VI' ਦਾ 'ਵਾਇਰਸ' ਅਤੇ 'ਡੀ' ਬਿਮਾਰੀ ਲਈ ਹੈ। ਪਹਿਲਾਂ, ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ "2019 ਨੋਵਲ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ" ਜਾਂ "2019-nCoV" ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਸੀ।

ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਕੀ ਹਨ?

ਕੋਵਿਡ-19 ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ਾਲ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ - ਹਲਕੇ ਲੱਛਣਾਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਤੱਕ। ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤੋਂ 2-14 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਲੱਛਣ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਹਲਕੇ ਤੋਂ ਗੰਭੀਰ ਲੱਛਣ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸੰਭਾਵੀ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

* ਬੁਖਾਰ ਜਾਂ ਠੰਢ ਲੱਗਣਾ
* ਖੰਘ
* ਸਾਹ ਦੀ ਕਮੀ ਜਾਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ
* ਥਕਾਵਟ
* ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਦਰਦ
* ਸਿਰ ਦਰਦ
* ਸੁਆਦ ਜਾਂ ਗੰਧ ਦਾ ਨਵਾਂ ਨੁਕਸਾਨ
* ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਖਰਾਸ਼
* ਭੀੜ ਜਾਂ ਵਗਦਾ ਨੱਕ
* ਮਤਲੀ ਜਾਂ ਉਲਟੀਆਂ
* ਦਸਤ



ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਕਿਵੇਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ?

ਹੁਣ ਤੱਕ, ਖੋਜਕਰਤਾ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਸੰਕਰਮਿਤ ਵਿਅਕਤੀ ਸਾਹ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਗੱਲ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਹੱਸਦਾ ਹੈ, ਗਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਖੰਘਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਛਿੱਕ ਮਾਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਛੱਡੀਆਂ ਬੂੰਦਾਂ ਅਤੇ ਵਾਇਰਸ ਕਣਾਂ ਦੁਆਰਾ ਫੈਲਦਾ ਹੈ। ਵੱਡੀਆਂ ਬੂੰਦਾਂ ਕੁਝ ਸਕਿੰਟਾਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ ਡਿੱਗ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਛੋਟੇ ਛੂਤ ਵਾਲੇ ਕਣ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਰੁਕ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਅੰਦਰਲੇ ਸਥਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਇਕੱਠੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਿੱਥੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਇਕੱਠੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਹਵਾਦਾਰੀ ਖਰਾਬ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹੀ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਕੋਵਿਡ-19 ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣਾ, ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਸਫਾਈ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਸਾਧਾਰਨ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਵਰਤ ਕੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਸੰਕਰਮਿਤ ਹੋਣ ਜਾਂ ਫੈਲਣ ਦੀਆਂ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ:

* ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਅਲਕੋਹਲ-ਅਧਾਰਤ ਹੈਂਡ ਰਗੜ ਨਾਲ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ। ਕਿਉਂ? ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਣਾ ਜਾਂ ਅਲਕੋਹਲ-ਅਧਾਰਤ ਹੈਂਡ ਰਬ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥਾਂ 'ਤੇ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਵਾਇਰਸਾਂ ਨੂੰ ਮਾਰਦਾ ਹੈ।
* ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਖੰਘਣ ਜਾਂ ਛਿੱਕਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿਚਕਾਰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 1 ਮੀਟਰ (3 ਫੁੱਟ) ਦੀ ਦੂਰੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ। ਕਿਉਂ? ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਖੰਘਦਾ ਜਾਂ ਛਿੱਕਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਨੱਕ ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚੋਂ ਛੋਟੀਆਂ ਤਰਲ ਬੂੰਦਾਂ ਦਾ ਛਿੜਕਾਅ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਵਾਇਰਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਨੇੜੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਬੂੰਦਾਂ ਵਿੱਚ ਸਾਹ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ COVID-19 ਵਾਇਰਸ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਜੇਕਰ ਖੰਘਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ।
* ਅੱਖਾਂ, ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਬਚੋ। ਕਿਉਂ? ਹੱਥ ਕਈ ਸਤਹਾਂ ਨੂੰ ਛੂਹ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਵਾਇਰਸਾਂ ਨੂੰ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਵਾਰ ਦੂਸ਼ਿਤ ਹੋਣ 'ਤੇ, ਹੱਥ ਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅੱਖਾਂ, ਨੱਕ ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉੱਥੋਂ, ਵਾਇਰਸ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਮਾਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
* ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਲੋਕ, ਸਾਹ ਦੀ ਚੰਗੀ ਸਫਾਈ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਖੰਘਦੇ ਜਾਂ ਛਿੱਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਨੱਕ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਝੁਕੀ ਹੋਈ ਕੂਹਣੀ ਜਾਂ ਟਿਸ਼ੂ ਨਾਲ ਢੱਕਣਾ। ਫਿਰ ਵਰਤੇ ਗਏ ਟਿਸ਼ੂ ਦਾ ਤੁਰੰਤ ਨਿਪਟਾਰਾ ਕਰੋ। ਕਿਉਂ? ਬੂੰਦਾਂ ਵਾਇਰਸ ਫੈਲਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਚੰਗੀ ਸਾਹ ਦੀ ਸਫਾਈ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ੁਕਾਮ, ਫਲੂ ਅਤੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਵਰਗੇ ਵਾਇਰਸਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦੇ ਹੋ।
* ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਘਰ ਰਹੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੁਖਾਰ, ਖੰਘ ਅਤੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਤਕਲੀਫ਼ ਹੈ, ਤਾਂ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਓ ਅਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਅਥਾਰਟੀ ਦੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ। ਕਿਉਂ? ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਅਤੇ ਸਥਾਨਕ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਕੋਲ ਤੁਹਾਡੇ ਖੇਤਰ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਬਾਰੇ ਸਭ ਤੋਂ ਤਾਜ਼ਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਵੇਗੀ। ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਕਾਲ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹੀ ਸਿਹਤ ਸਹੂਲਤ ਲਈ ਤੁਰੰਤ ਨਿਰਦੇਸ਼ਿਤ ਕਰ ਸਕਣਗੇ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵੀ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਵਾਇਰਸਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਲਾਗਾਂ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।
* ਨਵੀਨਤਮ COVID-19 ਹੌਟਸਪੌਟਸ (ਸ਼ਹਿਰ ਜਾਂ ਸਥਾਨਕ ਖੇਤਰ ਜਿੱਥੇ COVID-19 ਵਿਆਪਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਫੈਲ ਰਿਹਾ ਹੈ) 'ਤੇ ਅੱਪ ਟੂ ਡੇਟ ਰਹੋ। ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਸਥਾਨਾਂ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚੋ - ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਬਜ਼ੁਰਗ ਵਿਅਕਤੀ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ੂਗਰ, ਦਿਲ ਜਾਂ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ। ਕਿਉਂ? ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ COVID-19 ਨੂੰ ਫੜਨ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ।