



ਇੰਡੀਅਨ ਕਾਊਂਸਲ ਆਫ ਮੈਡੀਕਲ ਰਿਸਰਚ (ICMR), ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ ਵੱਲੋਂ ਜਾਰੀ ਸੂਗਰ, ਬੀ.ਪੀ. ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਕੋਰੋਨਾ ਵਾਇਰਸ (COVID-19) ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੇ ਮੱਦੇਨਜ਼ਰ ਅਕਸਰ ਪੁੱਛੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਵਾਲ (FAQ'S) ਅਤੇ ਸਮਾਧਾਨ.

ਕੀ ਸੂਗਰ, ਬੀ.ਪੀ. ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾ ਵਾਇਰਸ ਹੋਣ ਦਾ ਵੱਧ ਖਤਰਾ ਹੈ?

ਨਹੀਂ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸੂਗਰ, ਬੀ.ਪੀ. ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾ ਵਾਇਰਸ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਬਾਕੀਆਂ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਉਪਰੋਕਤ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵਾਲੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਲਾਗ ਲੱਗ ਜਾਣ ਤੇ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਪੈਚੀਦਗੀਆਂ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵੱਧਦਾ ਹੈ?

COVID-19 ਵਾਲੇ ਬਹੁਗਿਣਤੀ (80%) ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਸਾਹ ਦੀ ਲਾਗ (ਬੁਖਾਰ, ਗਲੇ ਦੀ ਖਰਾਸ਼ ਅਤੇ ਖੰਘ) ਦੇ ਹਲਕੇ ਲੱਛਣ ਹੋਣਗੇ ਅਤੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਣਗੇ। ਪਰ ਜੇ ਅਸੀਂ ਕਈ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਦੇਖਿਆ ਹੈ ਉਹ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਕਮਜ਼ੋਰ ਦਿਲ ਸਮੇਤ ਸੂਗਰ, ਬੀ.ਪੀ. ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਕੀ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਵਾਲੇ ਲੋਕ COVID-19 ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਸੰਭਾਵਤ ਹਨ?

ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ, ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਬੇਕਾਬੂ ਸੂਗਰ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਲਾਗਾਂ ਦੇ ਜੋਖਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸੂਗਰ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ ਲਾਗ ਲੱਗਣ ਦੇ ਵਧੇਰੇ ਜੋਖਮ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਪਰ ਲਾਗ ਲੱਗ ਜਾਣ ਤੇ ਵਧੇਰੇ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਤੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਤੇ ਕਸਰਤ ਦੇ ਰੁਟੀਨ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰੋ (ਜਿੰਨ੍ਹੀ ਹੱਦ

ਤੱਕ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ), ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨਿਯਮਿਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਸੂਗਰ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਦੀ ਅਕਸਰ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਸੂਗਰ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕੇ। ਜਦੋਂ ਸੂਗਰ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸੂਗਰ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ, ਇਨਸੂਲਿਨ ਦੀ ਲਗਾਤਾਰ ਨਿਗਰਾਨੀ, ਛੋਟੇ ਛੋਟੇ ਖਾਣੇ ਅਤੇ ਕਾਫੀ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਸਮੇਤ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਿਵਸਥਾ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸੂਗਰ, ਬੀ.ਪੀ. ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਕੁੱਝ ਸੁਝਾਅ:

ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ ਤੇ ਲਵੋ- ਇਹ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਨਿਰਧਾਰਤ ਸਾਰੀ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਹਲਕੇ ਲੱਛਣ ਵਾਲੇ ਹੋ। ਕੋਈ ਵੀ ਦਵਾਈ ਨਾ ਰੋਕੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਸਲਾਹ ਨਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ। ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਦੋ ਹਫ਼ਤੇ ਦੀ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਸਟਾਕ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਤੇ ਐਂਟੀ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਦਵਾਈਆਂ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ।

COVID-19 ਦੀ ਤੀਬਰਤਾ ਵਧਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬੀ.ਪੀ. ਦਵਾਈਆਂ ਬਾਰੇ ਰਿਪੋਰਟਾਂ ਬਾਰੇ ਕੀ?

ਉਪਲਬਧ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵਿਗਿਆਨਕ ਸੁਸਾਇਟੀਆਂ ਅਤੇ ਕਾਰਡੀਓਲੋਜਿਸਟਸ ਦੇ ਮਾਹਰ ਸਮੂਹ ਦੀ ਸਹਿਮਤੀ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਸਮੇਂ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਕੋਈ ਸਬੂਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਬੀ.ਪੀ. ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਸਮੂਹ ਏਸੀਈ ਇਨਿਹਿਬਟਰਜ਼-(ਰਮੀਪ੍ਰੀਲ,

ਐਨਾਲਾਪ੍ਰਿਲ.. ਵਰਗੇ) ਅਤੇ ਐਂਜੀਓਟੈਨਸਿਨ ਰੀਸੈਪਟਰ ਬਲੌਕਰਜ਼ (ਏ ਆਰ ਬੀ- ਲੋਸਾਰਟਨ, ਟੈਲਮੀਸਾਰਟਨ.. ਵਰਗੇ) COVID-19 ਦੀ ਗੰਭੀਰਤਾ ਜਾਂ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਦਵਾਈਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦੀ ਕਾਰਜ ਪ੍ਰਣਾਲੀ, ਹਾਈ ਬੀ.ਪੀ. ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਨ ਦੁਆਰਾ ਦਿਲ ਦੀ ਅਸਫਲਤਾ ਲਈ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹਨ। ਇਹ ਖਤਰਨਾਕ ਹੋਵੇਗਾ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਖਰਾਬ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕੀ ਮੈਂ ਦਰਦ ਨਿਵਾਰਕ ਦਵਾਈ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

ਕੁਝ ਦਰਦਾਂ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਹਨ (NSAIDs) ਜਿਵੇਂ ਕਿ brufen ਕੋਰੋਨਾ ਵਾਇਰਸ ਦੀ ਇੰਨਫੈਕਸ਼ਨ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਦਵਾਈਆਂ ਦਿਲ ਅਤੇ ਗੁਰਦਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਖਰਾਬ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈਣ ਤੇ ਪੈਰਾਸੀਟਾਮੋਲ ਸਭ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਦਰਦ ਨਿਵਾਰਕ ਹੈ।

ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ (ਬੀਪੀ), ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਨਿਯਮਤ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰੋ।

ਆਪਣੇ ਜੋਖਮ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਨਾ ਇਹ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ- ਤੰਬਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਦੇ ਸੇਵਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਬੀ.ਪੀ., ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਣ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਨਿਯਮਿਤ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੇ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕਰਦੇ ਰਹੋ (ਹਾਲਾਂਕਿ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀਆਂ ਘਰਾਂ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਸਮਾਜਿਕ ਨਿਯਮਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਸੋਧੋ। ਸਲਾਹ ਅਨੁਸਾਰ ਖੁਰਾਕ ਅਤੇ ਨਮਕ ਦੀ ਪਾਬੰਦੀ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰੋ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਮਾਸਾਹਾਰੀ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਫਾਈਬਰ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਧਾਉਣ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਹਾਲਤ ਗੰਭੀਰ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਜੇਕਰ ਹਾਲਤ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੰਭੀਰ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ (ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨਾ ਜਾਂ ਥਕਾਵਟ) ਆਪਣੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ

ਹਸਪਤਾਲ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਟੈਲੀਫੋਨ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ COVID -19 ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਨੰਬਰ- 1075 ਤੋਂ ਵੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

COVID -19 ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਕੋਵਿਡ -19 ਖੰਘ ਅਤੇ ਛਿੱਕ ਦੁਆਰਾ ਫੈਲਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਬੁੰਦਾਂ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ (ਖੰਘ / ਛਿੱਕ, ਜਾਂ ਇੱਕ ਦਿਲ ਦੀ ਹਾਸਾ ਦੇ ਬਾਅਦ ਵੀ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਥੁੱਕ ਜਾਂ ਹੋਰ ਛੁਪਣ) ਅਤੇ ਸੰਪਰਕ ਦੁਆਰਾ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਛੋਹਦੇ ਹੋ ਜਿਸ ਤੇ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਕਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਇਹ ਵੀ ਵਾਇਰਸ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥਾਂ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਛੋਹਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਾਗ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਕਣ 3 ਦਿਨ ਤੱਕ ਵੀ ਜਾਰੀ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਸਫਾਈ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਫਰਸ਼ ਕਲੀਨਰ ਜਾਂ ਇਥੋਂ ਤਕ ਕਿ ਸਾਧਾਰਣ ਸਾਬਣ ਘੋਲ ਨਾਲ ਕਮਰੇ, ਟੇਬਲ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਤਹ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਨਾਲ ਸਾਫ ਕਰੋ ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਅਣਜਾਣ ਜਾਂ ਸ਼ੱਕੀ ਸਤਹਾਂ ਨੂੰ ਛੋਹਵੇ।

COVID -19 ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਕੁੱਝ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਦਮ:

- 1 ਮੀਟਰ ਦੀ ਸਮਾਜਕ ਦੂਰੀ - ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।
- ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਨਾ ਕਰੋ ਜੋ ਸੰਭਾਵਿਤ ਕੋਰੋਨਾ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਲੱਛਣ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ - ਜਿਸ ਨੂੰ ਵੀ ਜ਼ੁਕਾਮ, ਖੰਘ ਜਾਂ ਬੁਖਾਰ ਹੈ।
- ਗੈਰ-ਜ਼ਰੂਰੀ ਯਾਤਰਾ ਅਤੇ ਜਨਤਕ ਆਵਾਜਾਈ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।
- ਜਨਤਕ ਥਾਵਾਂ, ਭੀੜ ਅਤੇ ਵੱਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚੋ। ਫੋਨ, ਇੰਟਰਨੈਟ ਅਤੇ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਿਆਂ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

- ਹਸਪਤਾਲਾਂ / ਲੈਬਾਂ 'ਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਰੁਟੀਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ. ਛੋਟੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਲਈ ਜੇ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਫੋਨ ਜਾਂ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਨੰਬਰ ਰਾਹੀਂ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਂ ਕਲੀਨਿਕ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਨਿਯਮਿਤ ਰੂਪ ਵਿਚ ਆਈ.ਐੱਨ.ਆਰ. (INR) ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਖੂਨ ਪਤਲਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਐਡਜਸਟ (adjust) ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਫੋਨ 'ਤੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।
ਹੱਥ ਦੀ ਸਫਾਈ
- ਹੱਥ ਮਿਲਾਉਣ ਅਤੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਪ੍ਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਅਕਸਰ ਧੋਵੋ - ਹੱਥ ਦੇ ਸਾਰੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 20 ਸਕਿੰਟ ਅਜਿਹਾ ਕਰੋ।
- ਅਲਕੋਹਲ ਅਧਾਰਤ ਹੈਂਡ-ਸੈਨੀਟਾਈਸਰ (Sanitizer) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ।
- ਸੰਭਾਵਤ ਤੌਰ ਤੇ ਦੂਸ਼ਿਤ ਖੇਤਰਾਂ / ਵਸਤੂਆਂ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਬਚੋ - ਜਨਤਕ ਟਾਇਲਟ ਦੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ, ਡੋਰ ਹੈਂਡਲ ਆਦਿ।