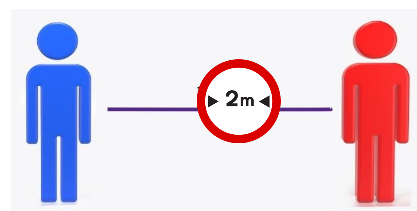
ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਬਚਿਆ ਜਾਵੇ

ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਘਰਾਂ ਵਿਚੋਂ ਬਾਹਰ ਨਾ ਨਿਕਲ ਕੇ ਆਪਣੇ ਸ਼ਹਿਰ ਵਲੋਂ ਦਿੱਤੇ ਗਏ 'ਘਰ ਚ ਰਹਿਣ' ਦੇ ਆਦੇਸ਼ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ| ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ 'ਚ ਹੀ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤਕ ਬਾਹਰ ਜਾਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਾ ਹੋ ਜਾਵੇ (ਜਿਵੇਂ ਖਾਣ ਦਾ ਸਾਮਾਨ ਜਾਂ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਲਈ)| ਜੇ ਤੁਸੀਂ 65 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿਸ਼ਚਤ ਤੌਰ ਤੇ ਘਰ ਹੀ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਸੀ ਵੀ ਸਵਾਲ ਜਾਂ ਸਲਾਹ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ |

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੁਖਾਰ, ਖੰਘ ਜਾਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਤਕਲੀਫ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।
ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੁਖਾਰ, ਖੰਘ ਜਾਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਤਕਲੀਫ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਉ ਤੇ ਸਿਧੇ ਹਸਪਤਾਲ ਨਾ ਜਾਉ ਤੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ / ਲੋਕਲ ਹੈਲਥ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਵੱਲੋਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।
ਵਜਾਹ: ਸਥਾਨਕ ਹੈਲਥ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਕੇ ਦੀ ਪੂਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾ ਫੋਨ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਬਿਮਾਰੀ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ ਤਾਂ ਜੋ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹੀ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਣ।ਇਸ ਤਰਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਪ ਨੂੰ ਅਤੇ ਹੋਰਾਂ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਧੋਵੋ
ਕੋਰੋਨਾ ਤੋ ਬਚਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 20 ਸਕਿੰਟ ਲਈ ਧੋਵੋ ਖਾਸਕਰ ਜੇ ਹੱਥ ਮੈਲੇ ਦਿੱਖਣ, ਤੁਸੀ ਅਲਕੋਹੋਲ ਜੈੱਲ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਦੋਂ ਤਕ ਜੈੱਲ ਸੁੱਕ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ ਉਦੋ ਤੱਕ ਉਹ ਕਮ ਨਹੀ ਕਰਦਾ। (http://bit.ly/whohand)
ਵਜਾਹ: ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਅਲਕੋਹੋਲ ਜੈੱਲ ਨਾਲ ਹੱਥਾਂ ਉੱਤੇ ਲਗੇ ਵਾਇਰਸ/ਕੀਟਾਣੂ ਮਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਆਪਣਾ ਕੜਾ,ਅੰਗੂਠਿਆਂ ਤੇ ਵੰਗਾਂ ਆਦਿ ਧੋਣਾ ਨਾਂ ਭੁੱਲਣਾ । ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਹੱਥ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਧੋਣ ਦਾ ਵਿੱਡੀਉ ਦੇਖੋ।



ਦੂਸਰੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹੋ
ਜਨਤਕ ਥਾਂਵਾ ਤੇ ਘੱਟੋ -ਘੱਟ 2 ਮੀਟਰ (6 ਫੁੱਟ) ਦੀ ਦੂਰੀ ਰੱਖੋ। ਜੋ ਲੋਕ ਖੰਘ ਜਾਂ ਛਿੱਕਦੇ ਹੋਣ ਉਹਨਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਤਾਂ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਨਾ ਨਿਕਲੋ|
ਵਜਾਹ: ਖੰਗਣ ਜਾਂ ਛਿੱਕਣ ਕਾਰਣ ਵਾਇਰਸ 2 ਮੀਟਰ (6 ਫੁੱਟ) ਦੀ ਦੂਰੀ ਤਕ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀ ਫੈਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕ ਹੋ ਤਾ ਇਹ ਵਾਇਰਸ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਹੁਦਾ ਹੈ।

ਅੱਖਾਂ, ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਨਾ ਛੇੜੋ
ਵਜਾਹ: ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਾਉਂਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਕੀਟਾਣੂ ਸਾਡੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਫੇਰ ਕੀਟਾਣੂ ਹੱਥਾਂ ਤੋਂ ਸਾਡੀਆਂ ਅੱਖਾਂ, ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰਾਂ ਕੀਟਾਣੂ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਸਾਨੂੰ ਬਿਮਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਸਾਬਣ ਨਾਲ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਨਾ ਛੇੜੋ। ਜਿਹੜੀ ਥਾਵਾਂ ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੱਥ ਲੱਗਦੇ ਹੋਣ , ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂ ਮੁਕਤ ਕਰਦੇ ਰਹੋ।

ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਬਚਨ ਲਈ ਚੰਗੀਆਂ ਆਦਤਾਂ
ਖੰਘਣ ਲੱਗਿਆਂ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਕੂਹਣੀ ਜਾਂ ਟਿਸ਼ੂ ਨਾਲ ਢੱਕ ਲਉ। ਟਿਸ਼ੂ ਵਰਤ ਕੇ ਕੂੜੇਦਾਨ ਵਿਚ ਸੁੱਟੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 20 ਸਕਿੰਟ ਲਈ ਧੋਵੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ, ਤਾਂ ਮਾਸਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰੋ|
ਵਜਾਹ: ਵਾਇਰਸ ਥੁੱਕ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ। ਖੰਘ ਤੇ ਛਿੱਕ ਨੂੰ ਢਕਣ ਨਾਲ ਫਲੂ ਅਤੇ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

sfc ਸਿੱਖ ਫੈਮਲੀ ਸੈਂਟਰ SikhFamilyCenter.org · AMDAANA Amritsar Medical and Dental Alumni Association of North America · NASMDA North American Sikh Medical and Dental Association · ESTD 2018 Sikh Spirit Alliance · Sikhs for Humanity · Guru Nanak Free Medical Clinic San Jose Gurdwara · Sikh Professional Network · BPSHI Bhagat Puran Singh Health Initiative · Sikh Clinicians

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਵੇਖੋ WHO https: http://bit.ly/punjabiprevention CDC: www.CDC.gov
Flyer questions: VirsaCollaborative@gmail.com

Basic Protective Measures Against the COVID-19 Disease

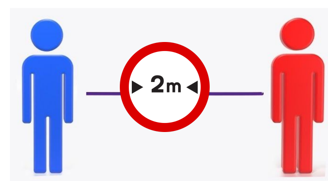
Everyone should follow their city's shelter-in-place order by staying home. People should stay home unless you have to go out for essentials like food or medicine.. If you are 65 years or over or have any serious health problems, you definitely should stay home and call your doctor's office for questions or concerns.

If you have fever, cough and difficulty breathing, seek medical care early

Stay home if you feel unwell. If you have a fever, cough and difficulty breathing, seek medical attention immediately and call your medical provider’s office and follow their directions.
Why? National and local authorities will have the most up to date information on the situation in your area. Calling in advance will allow your health care provider to quickly direct you to the right health facility. This will also protect you and help prevent the spread of viruses and other infections.

Wash your hands frequently

It is essential to regularly and thoroughly clean your hands and nails with soap and water for 20 seconds or use a 60% alcohol-based hand rub if the soap is unavailable, and let hands dry. It is crucial that if hands are visibly soiled, then hands be washed using soap and water.
Why? Washing your hands with soap and water or using alcohol-based hand rub kills viruses that may be on your hands. Also wash your Kara, rings and watch. See video of proper handwashing technique here (http://bit.ly/whohand).



Maintain social distancing

In public, maintain at least 2 meters (6 feet) distance between you and others. Avoid being around anyone who is coughing or sneezing. If you are sick, stay home.
Why? When someone coughs or sneezes they spray small liquid droplets from their nose or mouth which may contain the virus. If you are too close, you can breathe in the droplets.

Avoid touching eyes, nose and mouth

Why? Hands touch many surfaces and can pick up viruses. Hands can transfer the virus to your eyes, nose or mouth. From there, the virus can enter your body and can make you sick. Wash your hands with soap and water and avoid touching your face. Clean and disinfect frequently touched surfaces

Practice respiratory hygiene

Cover your mouth and nose with your bent elbow or tissue (and not your hands) when you cough or sneeze. Then dispose of the used tissue immediately. Wear a mask if you are sick.
Why? Droplets spread the virus. By following good respiratory hygiene you protect the people around you from viruses such as cold, flu and COVID-19.

Reference and information see WHO https: http://bit.ly/punjabiprevention CDC: www.CDC.gov
Flyer questions:VirsaCollaborative@gmail.com