



ਨੋਵਲ ਕੋਰੋਨਾ ਵਾਇਰਸ (ਕੋਵਿਡ-19)

ਲੱਛਣ

ਮੁੱਖ ਲੱਛਣ ਬੁਖਾਰ, ਸੁੱਕੀ ਖਾਂਸੀ, ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਤਕਲੀਫ਼ ਅਤੇ ਥੱਕਿਆ ਹੋਇਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਦਰਦ, ਵਗਦਾ ਨੱਕ, ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਖਰਾਸ਼ ਤੇ ਦਸਤ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਲੱਛਣ 2-14 ਦਿਨ ਤੱਕ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਅਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਹਾਰਟ ਅਤੇ ਸ਼ੂਗਰ ਤੇ ਹੋਰ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।



ਬੁਖਾਰ



ਖਾਂਸੀ



ਸਾਹ ਲੈਣ
ਵਿੱਚ ਤਕਲੀਫ਼



ਥਕਾਵਟ

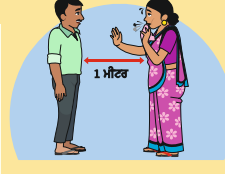
ਫੈਲਣ ਦੇ ਕਾਰਣ

- ▶ ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ (ਲਗਭਗ 1 ਮੀਟਰ) ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਨਾਲ ਫੈਲਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕੋਰੋਨਾ ਵਾਇਰਸ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨੱਕ ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਦੇ ਛਿੱਟੇ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਨਾਲ ਫੈਲਦੀ ਹੈ।
- ▶ ਕੋਰੋਨਾ ਵਾਇਰਸ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਖੰਘ ਜਾਂ ਛਿੱਕ ਦੇ ਛਿੱਟੇ ਨੂੰ ਸਾਹ ਰਾਹੀਂ ਅੰਦਰ ਲਿਜਾਉਣ ਨਾਲ।
- ▶ ਕੋਰੋਨਾ ਵਾਇਰਸ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਛਿੱਕਣ ਜਾਂ ਖਾਂਸੀ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਿਸ ਨਰਜੀਵ ਜਾਂ ਸਤਹ ਤੇ ਛਿੱਟੇ ਪੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਉਸਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅੱਖਾਂ, ਨੱਕ ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਫੇਫੜਿਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ।

ਬਚਾਅ



ਸਮੇਂ ਸਮੇਂ ਤੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬੁਣ ਨਾਲ ਧੋਵੋ ਜਾਂ ਅਲਕੋਹਲ ਬੇਸਡ ਹੈਂਡ-ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।



ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 1 ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖੋ।



ਛਿੱਕਦੇ ਜਾਂ ਖਾਂਸੀ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਟਿਸ਼ੂ ਪੇਪਰ/ਰੁਮਾਲ ਨਾਲ ਢੱਕਿਆ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਨੱਕ ਨੂੰ ਕੂਹਣੀ ਨਾਲ ਢੱਕਿਆ ਹੋਵੇ।



ਬੁਖਾਰ, ਖਾਂਸੀ ਜਾਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਤਕਲੀਫ਼ ਹੈ ਤਾਂ ਨੈਸ਼ਨਲ/ਸਟੇਟ ਕੰਟਰੋਲ ਰੂਮ ਨੰਬਰ ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਕੀ ਨਾ ਕਰੋ

- ਅੱਖਾਂ, ਨੱਕ ਤੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।
- ਭੀੜ-ਭਾੜ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਤੇ ਨਾ ਜਾਓ।
- ਗਲਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਫੈਲਾਉਣ ਤੋਂ ਬਚੋ।
- ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਵਿੱਚ ਨਾ ਥੁੱਕੋ
- ਹੱਥ ਮਿਲਾਉਣ ਅਤੇ ਗਲੇ ਮਿਲਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।



- ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ, ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾ ਵਾਇਰਸ ਤੋਂ ਬਚਾਓ, ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਬਣੋ।
- ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਿਅਕਤੀ (ਜਿਸ ਨੂੰ ਬੁਖਾਰ ਜਾਂ ਖਾਂਸੀ ਨਹੀਂ ਹੈ) ਨੂੰ ਮਾਸਕ ਦੀ ਪਹਿਨਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ।
 - ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿਦੇਸ਼ ਤੋਂ ਆਇਆ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ 14 ਦਿਨ ਤੱਕ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।



ਸਟੇਟ ਕੰਟਰੋਲ ਰੂਮ
+91-8872090029, +91-172-292 0074

ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸੁਝਾਵਾਂ ਲਈ

ਡਾਇਲ 104
ਕਰੋ ਟੈਲ ਵੀ ਮੈਡੀਕਲ ਹੋਲਪਲਾਈਨ
24/7

ਸਿਹਤ ਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਭਲਾਈ ਵਿਭਾਗ, ਪੰਜਾਬ