

ਨਵਾਂ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (COVID-19)

ਨਵਾਂ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਬਹੁਤ ਧਿਆਨ ਖਿੱਚ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਕਾਰਨ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਹਲਕੇ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਲੋਕ, ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਅਤੇ ਜੋ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਬੀਮਾਰ ਹਨ, ਬਹੁਤ ਬੀਮਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਕੋਈ ਲੋਕਾਂ ਰਾਹੀਂ ਲਾਗ ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੰਕ੍ਰਮਿਤ ਹੋ ਤਾਂ ਲੱਛਣ ਸਾਹਮਣੇ ਆਉਣ ਵਿੱਚ 0 ਤੋਂ 14 ਦਿਨ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਇਸ ਲਈ 5 ਤੋਂ 6 ਦਿਨ ਲਗਦੇ ਹਨ। ਲੋਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਬਿਮਾਰੀ ਫੈਲਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਉਦੋਂ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਬੁਖਾਰ, ਖਾਂਸੀ ਅਤੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਲੱਛਣ ਹਨ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਨਿਮੋਨੀਆ, ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਜਾਂ ਹੋਰ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਲਾਗ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਸਲਾਹ:

ਦੂਰੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ!

- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੀਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹੋ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕੱਲੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਘਰ ਰਹੋ।
- ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਰੀ ਬਣਾਕੇ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਸਫਾਈ ਰੱਖੋ!

- ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਅਕਸਰ ਅਤੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਵੋ
 - ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਹੋ
 - ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਟਾਇਲਟ ਜਾ ਕੇ ਆਏ ਹੋ
 - ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਖੰਘੇ ਹੋ, ਛਿੱਕ ਮਾਰੀ ਹੈ ਜਾਂ ਆਪਣਾ ਨੱਕ ਸਾਫ਼ ਕੀਤਾ ਹੈ
 - ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ ਜਾਂ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ।
- ਜੇ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀਟਾਣੂਨਾਸ਼ਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਖੰਘਣ ਜਾਂ ਛਿੱਕਣ ਸਮੇਂ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ!

- ਦੂਸਰੇ ਲੋਕਾਂ ਉੱਤੇ ਖੰਘਣ ਜਾਂ ਛਿੱਕ ਮਾਰਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।
- ਪੇਪਰ ਟਿਸ਼ੂ ਵਿੱਚ ਖੰਘੋ ਅਤੇ ਫੇਰ ਟਿਸ਼ੂ ਦਾ ਨਿਪਟਾਰਾ ਕਰੋ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ!
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਪੇਪਰ ਟਿਸ਼ੂ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਕੂਹਣੀ ਮੋੜਕੇ ਉਸ ਵਿੱਚ ਖੰਘੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੰਕ੍ਰਮਿਤ ਹੋ ਗਏ ਹੋ:

- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸੰਕ੍ਰਮਿਤ ਹੋਣ ਦਾ ਸ਼ੱਕ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਫੋਨ ਰਾਹੀਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਇਹ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ 116 117 ਉੱਤੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਮੈਡੀਕਲ ਸੇਵਾ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਪਡੇਟਡ ਰੱਖੋ!

General information about Coronavirus

Language: Punjabi / ਪੰਜਾਬੀ

Created: 03/2020 Updated:



Norwegian Institute of Public Health

- ਅਧਿਕਾਰੀ ਨਾਰਵੇ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਜਾਂ ਰਹਿ ਰਹੇ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ www.fhi.no ਅਤੇ www.helsenorge.no ਉੱਤੇ ਦਿੱਤੀ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਬਾਰੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਪੜ੍ਹਨ ਲਈ ਕਹਿ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਸ ਸਲਾਹ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ ਤੇ ਅਪਡੇਟ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਾਰਵੀ ਅਤੇ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦੋਨਾਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਮਦਦ ਲਈ ਆਪਣੇ ਕਿਸੇ ਪਛਾਣ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ।