

## ਸਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਬਾਰੇ ਕੀ ਪਤਾ ਹੈ

### ਕੋਵਿਡ-19

ਕੋਵਿਡ-19, ਨਵੇਂ ਕੋਰੋਨਾ ਵਾਇਰਸ ਕਰਕੇ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਸਾਹ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ। ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਹਾਲੇ ਕੋਈ ਪੱਕੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹੈ।

### ਪਸਾਰ

ਕੋਵਿਡ-19 ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਬੂੰਦਾਂ ਦੁਆਰਾ ਫੈਲਦਾ ਹੈ, ਅਕਸਰ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਤੱਕ ਫੈਲਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਲੱਛਣ ਸਾਹਮਣੇ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਫੈਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਵੀ ਕੋਵਿਡ-19 ਫੈਲ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਗਲੇ ਮਿਲਣ ਅਤੇ ਚੁੰਮਣ ਕਰਕੇ
- ਜਦੋਂ ਲੋਕ ਇਕੱਠੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਗੱਲਾਂ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਹੱਸਦੇ ਹਨ, ਗਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਛਿੱਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਖੰਘਦੇ ਹਨ
- ਜਦੋਂ ਲੋਕ 15 ਮਿੰਟ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾਉਣਾ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ
- ਜਦੋਂ ਲੋਕ ਵਾਇਰਸ ਨਾਲ ਦੂਸ਼ਿਤ ਸਤਹਾਂ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਮੂੰਹ, ਨੱਕ ਜਾਂ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਛੂਹਦੇ ਹਨ

ਹਾਲਾਂਕਿ ਡਾਕਟਰੀ ਜਾਂ ਦੰਦਾਂ ਸੰਬੰਧੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦੌਰਾਨ ਪੈਦਾ ਐਰੋਸੋਲਾਂ ਕਰਕੇ ਵੀ ਕੋਵਿਡ-19 ਫੈਲ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਹਵਾ ਕਰਕੇ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਪਸਾਰ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਫੈਲਣ ਦਾ ਆਮ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਪਰ ਹਾਲੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਪੱਕੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਕਿ ਕੋਵਿਡ-19 ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੈਟਿੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਹਵਾ ਰਾਹੀਂ, ਹਵਾਦਾਰੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।

### ਲੱਛਣ

ਬੁਖਾਰ, ਖੰਘ, ਨਿਗਲਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ, ਗਲੇ ਦੀ ਖਰਾਸ਼, ਨੱਕ ਵਗਣਾ, ਸੁਆਦ ਜਾਂ ਗੰਧ ਦਾ ਪਤਾ ਨਾ ਲੱਗਣਾ, ਜੀ ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ, ਉਲਟੀਆਂ, ਦਸਤ ਅਤੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ, ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਆਮ ਲੱਛਣ ਹਨ। ਲੱਛਣ ਸਾਹਮਣੇ ਆਉਣ ਵਿੱਚ 14 ਦਿਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਆਮ ਲੱਛਣ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਠੰਡ ਲੱਗਣਾ, ਸਿਰ ਦਰਦ, ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੌਣਾ, ਨਿਰਾਸ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ, ਉਲਝਣਾਂ, ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ, ਚੱਕਰ ਆਉਣੇ, ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਜਾਂ ਡਿੱਗਣਾ।

### ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਵਧਣ ਦੀਆਂ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ

8 ਅਕਤੂਬਰ, 2020 ਨੂੰ ਸੋਧਿਆ ਗਿਆ

ਬਜ਼ੁਰਗ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਸਿਹਤ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜੋਖਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਕੁਝ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਅਚਾਨਕ ਸੋਜਸ਼ ਸੰਬੰਧੀ ਸਥਿਤੀ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਸੁਧਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਿਹਾ ਜਾਂ ਘੱਟੜ ਹੋ ਗਏ ਹਨ, ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਬੁਖਾਰ ਬਣਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਅੱਖਾਂ ਗੁਲਾਬੀ ਹਨ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸੋਜਸ਼ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਡਾਕਟਰੀ ਮਦਦ ਲਓ।

## ਹਰ ਇੱਕ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕੁਝ ਕਦਮ

- ਸਿਰਫ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕੰਮ ਲਈ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾਓ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਘਰ ਰਹੋ।
- ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਦੋ ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਰੀ ਬਣਾਏ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਚਿਹਰਾ ਢੱਕ ਕੇ ਰੱਖੋ।
- ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਅਕਸਰ ਧੋਵੋ ਜਾਂ ਅਲਕੋਹਲ-ਅਧਾਰਤ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਵਰਤੋ।
- ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਹੱਥ ਧੋਤੇ ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਨਾ ਛੂਹੋ।
- ਖੰਘ ਜਾਂ ਛਿੱਕ ਨੂੰ ਕੂਹਣੀ ਜਾਂ ਟਿਸ਼ੂ ਨਾਲ ਕਵਰ ਕਰੋ।
- ਅਕਸਰ ਛੂਹੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਸਤਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂ-ਮੁਕਤ ਕਰੋ।
- ਕੋਵਿਡ ਚੇਤਾਵਨੀ ਮੋਬਾਈਲ ਐਪ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰੋ।

## ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣਾ ਅਤੇ ਚਿਹਰਾ ਨੂੰ ਢੱਕਣਾ

ਟੇਰਾਟੋ ਦੇ ਮਾਸਕ ਬਾਈ ਲਾੱ ਮੁਤਾਬਕ ਹਰ ਕਿਸੇ ਲਈ ਅੰਦਰੂਨੀ ਜਨਤਕ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣਾ ਜਾਂ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਢੱਕਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ। TTC ਦਾ ਵੀ ਮਾਸਕ ਬਾਈ ਲਾੱ ਜਿਹਾ ਹੀ ਇੱਕ ਨਿਯਮ ਹੈ। ਅਤੇ 3 ਅਕਤੂਬਰ, 2020 ਤੋਂ, ਓਂਟਾਰੀਓ ਭਰ ਵਿੱਚ ਜਨਤਕ ਥਾਵਾਂ ਅਤੇ ਵਾਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ। ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣ ਨਾਲ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾਏ ਰੱਖਣਾ, ਅਕਸਰ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਣੇ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਵੇਲੇ ਘਰ ਰਹਿਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

## ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਛਣ ਹੋਣ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਇੱਕ ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਲੱਛਣ ਹਨ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨੇੜਲੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ ਹੋ, ਤਾਂ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਓ। ਆਪਣੇ ਨੇੜਲੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕੇਂਦਰ ਵਿਖੇ ਜਾਓ। ਘਰ ਜਾਓ ਅਤੇ ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਆਉਣ ਤੱਕ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ।

ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੰਕਰਮਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਬਾਹਰ, ਜਨਤਕ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਨਾ ਜਾਓ ਜਾਂ ਪਬਲਿਕ ਟ੍ਰਾਂਜਿਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ। ਔਨਲਾਈਨ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਕਰੋ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਸਪਲਾਈ ਲਈ ਕਿਸੇ ਦੇਸਤ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆ ਰਹੀ ਹੈ ਤਾਂ 911 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

## ਹਵਾਦਾਰੀ ਜਾਂ ਹਵਾ ਦਾ ਵਹਾਅ

ਹਵਾ ਦਾ ਉਚਿਤ ਵਹਾਅ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹਵਾ ਦੇ ਉਚਿਤ ਵਹਾਅ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ:

- ਖਿੜਕੀਆਂ ਅਤੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਖੋਲ੍ਹੋ, ਜੇ ਇਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ ਜਾਂ ਸੰਭਵ ਹੈ।
- ਆਪਣੀ ਹੀਟਿੰਗ ਅਤੇ ਏਅਰਕੰਡੀਸ਼ਨਿੰਗ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਦਾ ਸਹੀ ਰੱਖ-ਰਖਾਅ ਕਰੋ।
- ਵਧੇਰੇ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਵਾਲੇ ਫਿਲਟਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਫਰਨੇਸ, ਏਅਰ ਕੰਡੀਸ਼ਨਰ, ਆਦਿ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਹੋਵੇ।
- ਛੱਤ ਜਾਂ ਪੋਰਟੇਬਲ ਪੱਖਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ, ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਹਵਾ ਦੇ ਵਹਾਅ ਵਾਲੀ ਰੋਟੇਸ਼ਨ ਵਰਤੋ।
- ਹਵਾ ਦੀ ਨਿਕਾਸੀ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਦੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਦੇ ਖੇਤਰਾਂ ਨੂੰ ਫਰਨੀਚਰ, ਆਦਿ ਤੋਂ ਸਾਫ ਰੱਖੋ।

ਹਾਲੇ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਕੋਈ ਸਬੂਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਪੋਰਟੇਬਲ ਏਅਰ ਕਲੀਨਰ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਰੋਕ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਅੰਦਰੂਨੀ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਚੰਗੀ ਹਵਾਦਾਰੀ ਇਸ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਪੋਰਟੇਬਲ ਏਅਰ ਕਲੀਨਰ ਘੱਟ ਚੰਗੀ ਹਵਾਦਾਰੀ ਵਾਲਿਆਂ ਥਾਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਿਨਾਂ ਖਿੜਕੀਆਂ ਵਾਲੇ ਛੋਟੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

## ਧੋਖਾਧੜੀ ਅਤੇ ਘੁਟਾਲਿਆਂ ਤੋਂ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹੋ

ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਦੇ ਦਾਅਵੇ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਨੂੰ ਨਾ ਖਰੀਦੋ। ਕੋਵਿਡ-19 ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ ਹਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਦਵਾਈ ਨੂੰ ਮਨਜ਼ੂਰੀ ਨਹੀਂ ਮਿਲੀ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਅਣਜਾਣ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਨਿੱਜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਾ ਦਿਓ। ਟੋਰਾਂਟੋ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਸਟਾਫ ਤੁਹਾਡੇ ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਕਾਰਡ ਜਾਂ ਸਮਾਜਕ ਬੀਮਾ ਨੰਬਰ ਬਾਰੇ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਪੁੱਛਦਾ ਹੈ।

## ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਸਾਡੀ ਵੈਬਸਾਈਟ [toronto.ca/COVID19](https://toronto.ca/COVID19) 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ ਸਾਨੂੰ 416-338-7600 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।