ਕੋਵਿਡ-19 ਕਿਵੇਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ?

ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲਾਗ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਹ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਖੰਘਦੇ ਜਾਂ ਛਿੱਕਦੇ ਹਨ

ਕਾਰਵਾਈ: ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ 6 ਫੁੱਟ ਦੀ ਦੂਰੀ 'ਤੇ ਰਹੋ ਅਤੇ ਇੱਕ ਮਾਸਕ ਪਾਓ।

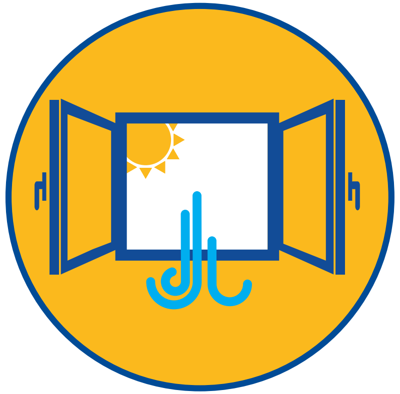
ਲੋਕ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ 'ਤੇ ਛੂਤਕਾਰੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਲੱਛਣ ਦਿਖਣ ਤੋਂ 2 ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ।

ਕਾਰਵਾਈ: ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਤਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ ਕਰੋ

ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਬੂੰਦਾਂ ਸਤਹ 'ਤੇ ਟਿਕ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਵਾਇਰਸ ਕਈ ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਜੀ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਫੈਲਦਾ।

ਕਾਰਵਾਈ: ਅਕਸਰ ਸਤਹ ਅਤੇ ਹੱਥ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।

ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਬੂੰਦਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਏਰੋਸੋਲ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਜ਼ਮੀਨ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੁੱਝ ਚਿਰ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।



ਕਾਰਵਾਈ: ਖਿੜਕੀਆਂ ਖੋਲ੍ਹੋ। ਹਵਾ ਦਾ ਵਹਾਅ ਅਤੇ ਹਵਾਦਾਰੀ ਵਧਾਓ।

ਜਦੋਂ ਘਰ ਅੰਦਰ ਖ਼ਰਾਬ ਹਵਾ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੋਕ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਹੋਣ ਤਾਂ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਫੈਲਦਾ ਹੈ।

ਕਾਰਵਾਈ: ਭੀੜ-ਭਾੜ ਤੋਂ ਬਚੋ, ਯਾਤਰਾਵਾਂ ਨੂੰ ਛੋਟਾ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਇੱਕ ਮਾਸਕ ਪਾਓ।

Punjabi