

Based on information provided by: **NHS**

# ਕੋਰੋਨਾ ਵਾਇਰਸ

## - ਇੱਕ ਗਲੋਬਲ ਮਹਾਂਮਾਰੀ -

COVID-19



Infographics

ਹਵਾਲਾ : NHS, 2020. *Coronavirus (COVID-19)* [online]. ਵੱਬਸਾਈਟ: <https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/>

**ਉੱਚ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਸਮੂਹ**

ਬਜ਼ੁਰਗ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ

ਸਾਹ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਸ਼ੂਗਰ ਇਮਯੂਨੋਸਪਰੈਸਡ

### ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਕੀ ਹੈ?

ਇੱਕ ਵਾਇਰਸ ਜੋ ਫੇਫੜਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਦਾ ਹੈ



ਇਹ ਖੰਘ ਅਤੇ ਛਿੱਕ ਦੀਆਂ ਬੂੰਦਾਂ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ



ਬਹੁਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹਲਕੇ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਹ ਮੌਤ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ



### ਲੱਛਣ



ਬੁਖਾਰ



ਖੰਗ



ਸੁੰਗਣ ਜਾਂ ਸਵਾਦ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਦੀ ਘਾਟ



ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ



ਮਸਲ ਦਰਦ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਲੱਛਣ ਹੈ?

ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਓ...

**7** ਦਿਨ: ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਵੱਖਰੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਆਰਾਮ ਕਰੋ

&

**14** ਦਿਨ: ਘਰ ਦੇ ਦੂਜੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੀ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

ਜੇ ਲੱਛਣ 7 ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮੇਂ ਲਈ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ,

ਜਾਂ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ 7 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨਾਲ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਹੋ



### ਕਿਵੇਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਆ ਜਾਵੇ?

ਸਫਾਈ



**20** ਸਕਿੰਟ

ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਬਣ ਨਾਲ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ ਤੇ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਸਤਹ ਸਾਫ ਰੱਖੋ. ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਆਪਣੇ ਕੱਪੜੇ ਅਤੇ ਜੁੱਤੇ ਤੁਰੰਤ ਧੋਵੋ

ਹਰ ਚੀਜ਼ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨਾਲ ਫੇਰਨਾ ਤੋ ਪੜ੍ਹਦੇ ਹੋ, ਉਸ ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਾ ਕਰੋ; ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਸਰੋਤਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:



ਸਮਾਜਿਕ ਦੂਰੀ

**2 ਮੀਟਰ**



ਸਿਰਫ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕੰਮਾਂ ਲਈ ਘਰ ਛੱਡੋ, ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ: ਭੋਜਨ ਖਰੀਦਣ, ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉੱਚ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਸਮੂਹਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ

Information and images from:



# ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ

## - ਫੈਲਾਅ ਅਤੇ ਬਚਾਅ -

COVID-19



Infographics

Reference: NHS, 2020. *Coronavirus (COVID-19)* [online]. Website: <https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/>

### ਵਾਇਰਸ ਕਿਵੇਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ??



### ਫੈਲਣਾ ਕਿਵੇਂ ਰੋਕ ਸਕਦੇ ਹਾਂ?

#### 1. ਸਫ਼ਾਈ

ਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਹੱਥ ਧੋਣਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਸਾਬਣ ਜਾਂ ਚੋਗਾਣੂਨਾਸ਼ਕ ਜੈਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ  
ਘੱਟੋ-ਘੱਟ\* 20 ਸਕਿੰਟ ਮਲੋ



ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਬਚੋ



ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਕੱਪੜੇ ਜ਼ਰੂਰ ਧੋਵੋ



ਜਨਤਕ ਤੌਰ ਤੇ ਦਸਤਾਨਿਆਂ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ



ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ ਤੇ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ

#### 2. ਸਮਾਜਿਕ ਦੂਰੀ



#### 3. ਮੂੰਹ ਢੱਕ ਕੇ ਰੱਖੋ

ਖਾਸਕਰ ਇਹਨਾਂ ਲਈ:



ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਦੇ ਕਾਮੇ



ਭੀੜ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਉੱਤੇ



ਜਨਤਕ ਆਵਾਜਾਈ ਦੇ ਸਾਧਨ



ਜਿਹੜੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਦੇਖ-ਭਾਲ ਕਰਦੇ ਨੇ

ਜਨਤਕ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਢੱਕਣਾ ਵੱਧ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੋਏਗਾ ਜੇ ਨਾਲ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਵੀ ਰੱਖੀ ਜਾਵੇ

#### ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮਾਸਕ ਪਾਉਂਦੇ ਹੋ:

- 1 ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਨੱਕ ਨੂੰ ਢੱਕੋ ਤੇ ਮਾਸਕ ਨੂੰ ਨਾ ਛੂਹੋ!
- 2 ਮਾਸਕ ਨੂੰ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਤੋਂ ਉਤਾਰੋ ਜੇ ਗਿੱਲਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਚੰਗੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸੁੱਟੋ
- 3 ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਬਣ ਨਾਲ ਧੋ ਲਓ



# ਸਕੂਲ ਵਾਪਸੀ

## ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਚੈਕਲਿਸਟ

✓ ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਘਰ ਰੱਖੋ ਜੇ ਉਹ ਕੋਵਿਡ -19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ



DON'T TOUCH EYES/MOUTH/NOSE



✓ ਚੰਗੇ ਸਫਾਈ ਅਭਿਆਸਾਂ ਨੂੰ ਸਿਖਾਓ ਅਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰੋ - ਦੂਜਾ ਭਾਗ ਵੇਖੋ

✓ ਇਕ ਦੂਜੇ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਆਲੂ ਅਤੇ ਲਿਹਾਜ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਉੱਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿਓ



✓ ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਉਪਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਤਾਜ਼ਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸਕੂਲ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਦੇ ਰਹੋ

✓ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਜ਼ਾਹਰ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਦੱਸੋ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਯਾਂ ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹਨ

