



ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ, ਮੈਰੀਲੈਂਡ

## ਕੋਰੋਨਾ ਵਾਇਰਸ ਬਿਮਾਰੀ 2019 (ਕੋਵਿਡ-19) ਬਾਰੇ ਅਕਸਰ ਪੁੱਛੇ ਜਾਂਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

6 ਫ਼ਰਵਰੀ 2020

ਰਾਜਪਾਲ ਲੈਰੀ ਹੋਗਨ ਦੇ ਦਿਸ਼ਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਹੇਠ, ਰਾਜ ਦੀਆਂ ਏਜੰਸੀਆਂ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਬਿਮਾਰੀ 2019 (ਕੋਵੀਡ -19) ਲਈ ਵਿਆਪਕ ਅਤੇ ਤਾਲਮੇਲ ਰੋਕਥਾਮ ਅਤੇ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਜਾਰੀ ਰੱਖਦੀਆਂ ਹਨ। ਮੈਰੀਲੈਂਡ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਆਫ਼ ਹੈਲਥ (ਐਮਡੀਐਚ) ਜਨਤਾ ਨਾਲ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੇਗੀ, ਅਪਡੇਟਸ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੇਗੀ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸਹੀ ਜਾਣਕਾਰੀ।

### ਕੋਵਿਡ -19 ਕੀ ਹੈ ?

ਕੋਵਿਡ -19 ਇੱਕ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਜੋ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਹ ਦੇ ਵਾਇਰਸ ਨਾਲ ਹੋਈ ਸੀ ਜਿਸ ਦੀ ਪਛਾਣ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਦਸੰਬਰ 2019 ਵਿੱਚ ਚੀਨ ਦੇ ਹੁਬੇਈ ਸੂਬੇ ਵਿੱਚ ਵਾਹਾਨ ਵਿੱਚ ਹੋਈ ਸੀ। ਕੋਵਿਡ -19 ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਵਾਇਰਸ ਹੈ ਜਿਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਨਸਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੋਈ ਸੀ। ਵਿਸ਼ਵ-ਵਿਆਪੀ, ਕੋਵੀਡ -19 ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਮਨੁੱਖੀ ਲਾਗ ਲੱਗ ਗਈ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋਈ ਅਤੇ ਕੁਝ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮੌਤ ਹੋ ਗਈ ਹੈ। ਇਹ ਕੇਸ ਦੁਨੀਆ ਭਰ ਦੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਫੈਲ ਚੁੱਕੇ ਹਨ ਅਤੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਹੋਰ ਕੇਸ ਸਾਹਮਣੇ ਆ ਰਹੇ ਹਨ।

### ਕੀ ਕੋਵਿਡ -19 ਸੰਯੁਕਤ ਰਾਜ ਵਿੱਚ ਫੈਲ ਗਈ ਹੈ ?

ਕੋਵਿਡ -19 ਸੰਯੁਕਤ ਰਾਜ ਵਿੱਚ ਫੈਲ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਗੰਭੀਰ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮੌਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕੀਤੇ ਗਏ ਕੇਸ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਹੋਏ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕੋਵੀਡ -19 ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕੇਸਾਂ ਨਾਲ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪੱਧਰ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਅਮਰੀਕਾ ਵਿੱਚ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿੱਚ ਫੈਲਣ ਦੀ ਖਬਰ ਮਿਲੀ ਹੈ। ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿੱਚ ਫੈਲਣ ਵਾਲੇ ਭਾਵ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਇਰਸ ਨਾਲ ਸੰਕਰਮਿਤ ਹੋਏ ਹਨ। ਕੁਝ ਖੇਤਰ, ਸਮੇਤ ਕੁਝ ਜੋ ਇਹ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਜਾਂ ਕਿਥੇ ਉਹ ਲਾਗ ਲੱਗ ਗਏ।

### ਇਸ ਸਮੇਂ ਜਨਤਾ ਲਈ ਕੀ ਜੋਖਮ ਹੈ ?

ਇਹ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਸਮੇਂ ਸੰਯੁਕਤ ਰਾਜ ਵਿੱਚ ਕੋਵਿਡ-19 ਦਾ ਵਿਆਪਕ ਪ੍ਰਸਾਰਣ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਮਾਹਰਾਂ ਦਾ ਮੰਨਣਾ ਹੈ ਕਿ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਹਫ਼ਤੇ ਅਤੇ ਮਹੀਨੇ ਵਿੱਚ ਸੰਯੁਕਤ ਰਾਜ ਅਤੇ ਦੁਨੀਆ ਭਰ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਕੇਸਾਂ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਆਉਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਹੈ।

ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿੱਚ ਫੈਲਣਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਆਮ ਜ਼ੁਕਾਮ ਅਤੇ ਫਲੂ ਸੰਚਾਰਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ - ਭਾਵ ਲੋਕ ਆਪਣੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਿਤਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਇਸਨੂੰ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਤੋਂ ਫੜ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। COVID-19 ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿੱਚ ਫੈਲਣ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਹੈ।

ਸੰਯੁਕਤ ਰਾਜ ਦੇ ਕੁਝ ਹਿੱਸੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਲਈ ਤੁਰੰਤ ਖ਼ਤਰੇ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ।

### ਕੀ ਮੈਰੀਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਹੁਣ ਇਹ ਨਵਾਂ ਵਾਇਰਸ ਹੈ ?

5 ਮਾਰਚ, 2020 ਨੂੰ, ਇਹ ਘੋਸ਼ਣਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਕਿ ਮੈਰੀਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਕੋਵਿਡ -19 ਦੇ ਤਿੰਨ ਕੇਸਾਂ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਹੋਈ। ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਯਾਤਰਾ ਦੌਰਾਨ ਵਿਸ਼ਾਣੂ ਦੇ ਸੰਕਰਮਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਮਰੀਜ਼ ਚੰਗੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਹਨ।

5 ਮਾਰਚ ਨੂੰ, ਲੈਰੀ ਹੋਗਨ ਨੇ ਸਾਰੇ ਉਪਲਬਧ ਰਾਜ ਸਰੋਤਾਂ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਐਲਾਨ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਐਲਾਨਨਾਮੇ ਨੇ ਅਧਿਕਾਰਤ ਤੌਰ ਤੇ ਐੱਮ ਡੀ ਐੱਚ ਅਤੇ ਮੈਰੀਲੈਂਡ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਮੈਨੇਜਮੈਂਟ ਏਜੰਸੀ (ਐੱਮ. ਈ. ਐੱਮ. ਏ.) ਨੂੰ ਸਾਰੇ ਰਾਜ ਅਤੇ ਸਥਾਨਕ ਏਜੰਸੀਆਂ ਦਰਮਿਆਨ ਤਾਲਮੇਲ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਦਿੱਤੇ ਹਨ। ਘੋਸ਼ਣਾ ਐੱਮ. ਡੀ. ਐੱਚ. ਅਤੇ ਐੱਮ. ਈ. ਐੱਮ. ਏ. ਨੂੰ ਸਾਡੇ ਰਾਜ ਅਤੇ ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗਾਂ ਅਤੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਟੀਮਾਂ ਨਾਲ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਤਾਲਮੇਲ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਬਣਾਈ ਹੈ।

ਮੈਰੀਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਟੈਸਟਿੰਗ ਅਤੇ ਕੇਸਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਬਾਰੇ ਤਾਜ਼ਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈਲਥ ਮੈਰੀਲੈਂਡ [health.maryland.gov/coronavirus](http://health.maryland.gov/coronavirus) 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਪੇਜ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਅਪਡੇਟ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

### ਇਸ ਸਮੇਂ ਕਿਸ ਨੂੰ ਜੋਖਮ ਹੈ ?

ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ, ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜੋਖਮ ਹੈ ਜੋ:

\* ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਚਿੰਤਾ ਜਿਸਨੇ ਭੂਗੋਲਿਕ ਖੇਤਰਾਂ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਕੀਤੀ।

\* COVID-19 ਨਾਲ ਨਿਦਾਨ ਕੀਤੇ ਗਏ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

\* COVID-19 ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ

## ਕੋਵਿਡ -19 ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫੈਲਦੀ ਹੈ ?

- \* ਕੋਵਿਡ -19 ਨੂੰ ਜ਼ੁਕਾਮ ਜਾਂ ਫਲੂ ਵਾਂਗ ਫੈਲਣ ਦੇ ਯੋਗ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- \* ਖੰਘ ਅਤੇ ਛਿੱਕ, ਜੋ ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਬੂੰਦਾਂ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ।
- \* Personal ਨਿੱਜੀ ਸੰਪਰਕ ਨੇੜੇ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਹੱਥ ਨੂੰ ਛੂਹਣਾ ਜਾਂ ਹਿੱਲਣਾ।
- \* ਕਿਸੇ ਵਸਤੂ ਜਾਂ ਸਤਹ ਨੂੰ ਇਸਦੇ ਉੱਤੇ ਵਾਇਰਸ ਨਾਲ ਛੂਹਣਾ

## ਕੋਵਿਡ -19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਕੀ ਹਨ ?

- \* ਬੁਖਾਰ
- \* ਖੰਘ
- \* ਸਾਹ ਦੀ ਕਮੀ
- \* ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੰਭੀਰ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿਚ, ਨਮੂਨੀਆ (ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿਚ ਲਾਗ)

## ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੇ ਮੈਂ ਸੋਚਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਮੈਂ ਕੋਵਿਡ -19 ਨਾਲ ਬਿਮਾਰ ਹਾਂ ?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਭੂਗੋਲਿਕ ਖੇਤਰ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਕੀਤੀ ਹੈ ਜਾਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਸੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੁਖਾਰ, ਖੰਘ ਜਾਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਤੁਰੰਤ ਡਾਕਟਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਓ।

ਇਹ ਤਰੀਕੇ ਵਰਤੋ:

- \* ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਰੂਮ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ।
- \* ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤਾਜ਼ਾ ਯਾਤਰਾ ਅਤੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ (ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦੇ ਲੋਕ)
- \* ਇੱਕ ਮਖੌਟਾ ਪਹਿਨੋ, ਜੇ ਕੋਈ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

## ਜੇ ਕਿਸੇ ਕੋਲ ਕੋਵਿਡ -19 ਹੈ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ ?

(ੳ) ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

(ਅ) ਬਹੁਤੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਹਲਕੇ ਜਾਂ ਦਰਮਿਆਨੇ ਲੱਛਣ ਹੋਣਗੇ।

(ੲ) ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਘਰ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਅਲੱਗ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

(ਸ) ਜੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਲੱਛਣ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰਾਂ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਕੁਝ COVID-19 ਦੀ ਲਾਗ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਕੁਝ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮੌਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬਜ਼ੁਰਗ ਲੋਕ ਅਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਮੌਜੂਦ ਡਾਕਟਰੀ ਸਥਿਤੀਆਂ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਜੋਖਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਪੂਰਵ-ਮੌਜੂਦ ਡਾਕਟਰੀ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਹਨ:-

(ੳ) ਕੋਸਰ, ਸ਼ੂਗਰ, ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਹੋਰ ਸਥਿਤੀਆਂ ਜੋ ਕਿ ਜੀਵਾਣੂਆਂ ਨਾਲ ਲੜਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

(ਅ) ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਵਿਦੇਸ਼ ਜਾਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਨੂੰ ਰੱਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ?

(ੲ) ਬਿਮਾਰੀ ਨਿਯੰਤਰਣ ਅਤੇ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ ਕੇਂਦਰ (ਸੀ. ਡੀ. ਸੀ.) ਯਾਤਰਾ ਸਲਾਹਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਵਾਰੰਟ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਅਪਡੇਟ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।

(ਸ) ਸੀ. ਡੀ. ਸੀ. ਨੇ ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਕੁਝ ਭੂਗੋਲਿਕ ਖੇਤਰਾਂ ਦੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਯਾਤਰਾ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਹੈ।

(ਹ) ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਬੁਨਿਆਦੀ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕੁਝ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿਚ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਯਾਤਰਾ ਤੋਂ ਬਚਣ।

(ਕ) ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਵਿਦੇਸ਼ ਯਾਤਰਾ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹੋ: ਮੌਜੂਦਾ ਯਾਤਰਾ ਦੀਆਂ ਚਿਤਾਵਨੀਆਂ ਨੂੰ ਵੇਖਣ ਲਈ ਸੀ. ਡੀ. ਸੀ. ਟਰੈਵਲ ਸਲਾਹਕਾਰ ਸਾਈਟ ਤੇ ਜਾਓ: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/travelers/index.html>

## ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਜਨਤਕ ਤੌਰ ਤੇ ਬਾਹਰ ਜਾਂਦਾ ਹਾਂ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਚਿਹਰੇ ਦਾ ਮਾਸਕ ਪਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ?

ਫੇਸ ਮਾਸਕ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਮਾਸਕ ਕੁਝ ਸੈਟਰਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਂ ਕਲੀਨਿਕ ਵੇਟਿਗ ਰੂਮ ਵਿੱਚ - ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ - ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਜਿਸਨੂੰ ਸਾਹ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਉਸਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਸੀ. ਡੀ. ਸੀ. ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਲੋਕ ਜੋ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਫੇਸਮਾਸਕ ਪਹਿਨਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ COVID-19 ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਰਫ ਫੇਸ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਇਸ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਫੇਸ ਮਾਸਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਕੋਵਿਡ -19 ਹੈ ਅਤੇ ਲੱਛਣ ਦਿਖਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਹ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਲਾਗ ਲੱਗਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਹੈ। ਸਿਹਤ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਫੇਸਮਾਸਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵੀ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਜੋ ਸੀ ਓ ਵੀ ਆਈ ਡੀ -19 ਦੀ ਲਾਗ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੈਟਰਾਂ ਘਰ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਸਹੂਲਤ ਵਿੱਚ) ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।

## ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ ?

- \* ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਰੋਕਥਾਮ ਵਾਲੇ ਕਦਮ ਚੁੱਕੋ ਜੋ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਕਰਨ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- \* ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਅਕਸਰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਕੋਸੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 20 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਧੋਵੋ।
- \* ਜੇ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 60 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਅਲਕੋਹਲ ਦੇ ਨਾਲ ਅਲਕੋਹਲ ਅਧਾਰਤ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- \* ਆਪਣੀ ਖੰਘ ਅਤੇ ਛਿੱਕ ਨੂੰ ਟਿਸ਼ੂ, ਆਪਣੀ ਆਸਤੀਨ ਜਾਂ ਕੂਹਣੀ ਨਾਲ ਨਾਂ ਪੂੰਝੋ।
- \* ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ, ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਬਚੋ।
- \* ਮਿਆਰੀ ਸਫਾਈ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਿਆਂ ਅਕਸਰ ਛੂਹਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਸਤਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂ ਮੁਕਤ ਕਰੋ।
- \* ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਨੇੜਲੇ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਜੋ ਬਿਮਾਰ ਹਨ।
- \* ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ, ਤਾਂ ਘਰ ਰਹੋ, ਸਿਵਾਏ ਡਾਕਟਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਬਜਾਏ।

## ਕੀ ਇੱਥੇ ਕੋਈ ਟੀਕਾ ਜਾਂ ਦਵਾਈ ਹੈ ਜੋ ਮੈਨੂੰ COVID-19 ਲਈ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ ?

ਅਜੇ ਨਹੀਂ, ਕਿਉਂਕਿ ਕੋਵੀਡ -19 ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮਾਹਰ ਕੰਮ ਕਰਨ 'ਤੇ ਇੱਕ ਵਿਕਾਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਨਵੀਂ ਟੀਕਾਕਰਨ, ਇਹ ਨਿਸ਼ਚਤ ਕਰਨ ਲਈ ਇਸ ਦੀ ਜਾਂਚ ਜ਼ਰੂਰ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੈ। ਕੋਵੀਡ-19 ਟੀਕਾ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਉਪਲਬਧ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕੋਵੀਡ-19 ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਇਸ ਸਮੇਂ ਕੋਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਦਵਾਈ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਕੋਲ ਕੋਵੀਡ-19 ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਡਾਕਟਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

## ਮੈਂ COVID-19 ਲਈ ਹੋਰ ਕਿਵੇਂ ਤਿਆਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹਾਂ ?

\* ਹੱਥ ਤੇ ਗੈਰ-ਪ੍ਰੈਸਕ੍ਰਿਪਟਿਵ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਸਪਲਾਈ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਤੋਂ ਰਾਹਤ, ਪੇਟ ਦੇ ਉਪਚਾਰ, ਖੰਘ ਅਤੇ ਜੁਕਾਮ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

\* ਇਹ ਨਿਸ਼ਚਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਲੋੜੀਂਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਨਿਯਮਤ ਤਜਵੀਜ਼ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ, ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਨੁਸਖੇ ਦੁਬਾਰਾ ਭਰੋ

\* ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੀਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਸਿਹਤਯਾਬ ਹੋਣ ਲਈ ਘਰ ਵਿੱਚ ਜ਼ਰੂਰ ਰਹੋ, ਤਾਂ ਥਰਮਾਮੀਟਰ, ਟਿਸੂਆਂ ਅਤੇ ਹੱਥਾਂ ਦੇ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਰੱਖੋ।

\* ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਅਤੇ ਅਜ਼ੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਜੇ ਉਹ ਬੀਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕਿਵੇਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾਏਗੀ ਅਤੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਸ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਏਗੀ।

\* ਘਰ ਵਿੱਚ ਦੋ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਲਈ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਰੱਖੋ।

## ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਹੋਰ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ?

\* ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਜਾਤੀ ਜਾਂ ਨਸਲੀ ਪਿਛੋਕੜ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕਲੋਕਤ ਨਾ ਕਰੋ। ਵਾਇਰਸ ਖਾਸ ਆਬਾਦੀ, ਜਾਤੀ ਜਾਂ ਨਸਲੀ ਪਿਛੋਕੜ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਨਹੀਂ ਬਣਾਉਂਦੇ।

\* ਸੂਚਿਤ ਰਹੋ ਅਤੇ ਭਰੋਸੇਯੋਗ, ਅਧਿਕਾਰਤ ਸਰੋਤਾਂ ਤੋਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਓ। ਮਿਥਿਹਾਸ, ਅਫਵਾਹਾਂ ਅਤੇ ਗਲਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੋਂ ਆਨ-ਲਾਈਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕਿਧਰੇ ਘੁੰਮ ਰਹੇ ਹੋਣ ਤੋਂ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹੋ। ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਦੁਆਰਾ ਸਾਂਝੀ ਕੀਤੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਕਸਰ ਗਲਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਦ ਤੱਕ ਕਿ ਕਿਸੇ ਅਧਿਕਾਰੀ, ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਸਰੋਤ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੀ. ਡੀ. ਸੀ., ਐੱਮ. ਡੀ. ਐੱਚ. ਜਾਂ ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗਾਂ ਦੁਆਰਾ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ।

## ਕੀ ਇੱਥੇ ਖਾਸ ਸਮੂਹਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਾਰੋਬਾਰਾਂ ਲਈ ਵਾਧੂ ਸਰੋਤ ਉਪਲਬਧ ਹਨ ?

\* ਸੀ. ਡੀ. ਸੀ. ਸੀ. ਡੀ. ਸੀ. ਓ. ਵੀ. 'ਤੇ COVID-19 ਬਾਰੇ ਮੌਜੂਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

### ਕਾਰੋਬਾਰੀ

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/specific-groups/guidance-business-response.html>

### ਗਰਭਵਤੀ, ਔਰਤਾਂ, ਉਹ ਜੋ ਦੁੱਧ ਪਿਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਬੱਚੇ

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/specific-groups/pregnant-women.html>

### ਸਕੂਲ

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/schools-childcare/guidance-for-schools.html>

### ਯਾਤਰੀ

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/travelers/faqs.html>

### ਹਫ਼ਤਾਵਾਰੀ ਅਪਡੇਟਸ

COVID-19 ਬਾਰੇ ਹਫ਼ਤਾਵਾਰੀ ਈਮੇਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਆਪਣਾ ਈਮੇਲ ਪਤਾ ਦਾਖਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਸ URL 'ਤੇ ਸਰਚ ਬਾਕਸ ਵਿੱਚ "COVID-19" ਟਾਈਪ ਕਰੋ:

[https://tools.cdc.gov/campaignproxyservice/subscriptions.aspx?topic\\_id=USCDC\\_2067](https://tools.cdc.gov/campaignproxyservice/subscriptions.aspx?topic_id=USCDC_2067)