



UK Health
Security
Agency

COVID-19 ਸਮੇਤ ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਲਾਗਾਂ ਨਾਲ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਰਹਿਣਾ

ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਅਸੀਂ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (COVID-19) ਦੇ ਨਾਲ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਜਿਉਣਾ ਸਿੱਖ ਰਹੇ ਹਾਂ, ਕੁਝ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਹਨ ਜੋ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ COVID-19 ਦੀ ਪਕੜ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਲਾਗਾਂ ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰਨਗੀਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫਲੂ, ਜੋ ਕਿ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਫੈਲ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

COVID-19, ਅਤੇ ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਕਈ ਹੋਰ ਲਾਗਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇਨਫਲੂਏਂਜ਼ਾ (ਫਲੂ) ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਫੈਲ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਸੀਂ COVID-19 ਵਰਗੇ ਸਾਹ ਦੇ ਵਾਇਰਸ ਨਾਲ ਲਾਗ-ਗੂਸਤ ਹੋਵੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਾ ਹੋਵੇ ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਲਾਗ ਦੇ ਸਕੋ।

COVID-19 ਦੀ ਪਕੜ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਜਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਤਕ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਸ ਵੇਲੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਜੋ ਸੰਕਰਮਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਬੰਦ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਖਰਾਬ ਹਵਾਦਾਰੀ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ COVID-19 ਵਰਗੀ ਸਾਹ ਦੀ ਵਾਇਰਲ ਲਾਗ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਸਾਹ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਬੋਲਦਾ ਹੈ, ਖੰਘਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਛਿੱਕਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਛੋਟੇ ਕਣ ਛੱਡਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਇਰਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਲਾਗ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਕਣ ਸਾਹ ਨਾਲ ਅੰਦਰ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਅੱਖਾਂ, ਨੱਕ ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਕਣ ਸਤ੍ਹਾਵਾਂ 'ਤੇ ਵੀ ਡਿੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਪਰਸ਼ ਰਾਹੀਂ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਵੀ ਫੈਲ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਤੁਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇਹ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋਵੋਗੇ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ [COVID-19 ਸਮੇਤ ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਲਾਗਾਂ ਤੋਂ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦਾ](#)

[ਜ਼ਿਆਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਹੈ।](#) ਉਹ ਅਜਨਬੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ (ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ ਉਹ ਲੋਕ ਜੋ ਜਨਤਕ ਟ੍ਰਾਂਸਪੋਰਟ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਬੈਠਦੇ ਹਨ) ਜਾਂ ਉਹ ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਨਿਯਮਿਤ ਸੰਪਰਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਦੋਸਤ ਅਤੇ ਕੰਮ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗੀ)।

ਅਜਿਹੇ ਸਰਲ ਕੰਮ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ COVID-19 ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਲਾਗਾਂ ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ। ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਕਰਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਇਹ ਹਨ:

1. ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਓ।
2. ਜੇ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਮਿਲ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਆਉਣ ਦਿਓ।
3. ਚੰਗੀ ਸਫ਼ਾਈ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ:
 - ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ
 - ਆਪਣੀਆਂ ਖੰਘਾਂ ਅਤੇ ਛਿੱਕਾਂ ਨੂੰ ਢੱਕੋ
 - ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਨੂੰ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ
4. ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਕਵਰਿੰਗ ਜਾਂ ਚਿਹਰੇ ਦਾ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨੋ।

ਚਿਹਰੇ ਦੀਆਂ ਕਵਰਿੰਗਾਂ ਅਤੇ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਮਾਸਕ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਲਾਗ ਫੈਲਾਉਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਭੀੜ-ਭੜੱਕੇ ਵਾਲੀਆਂ ਅਤੇ ਬੰਦ ਥਾਂ ਵਿੱਚ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਹ ਦੇ ਕੁਝ ਵਾਇਰਸਾਂ ਦੁਆਰਾ ਸੰਕਰਮਿਤ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਸਾਹ ਦੀ ਲਾਗ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ COVID-19, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੇਜ਼ ਬੁਖਾਰ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ 'ਤੇ ਜਾਣ ਜਾਂ ਆਮ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਰਹਿਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

[ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ COVID-19 ਸਮੇਤ ਸਾਹ ਦੀ ਲਾਗ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨਾਲ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਕਦਮਾਂ ਬਾਰੇ ਸੇਧ ਮੌਜੂਦ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹੋ।](#)

1. ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਓ

ਟੀਕੇ COVID-19 ਅਤੇ ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਲਾਗਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫਲੂ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਮੌਜੂਦ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਬਚਾਅ ਹਨ। ਉਹ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਭਰਤੀ ਹੋਣ ਅਤੇ ਮੌਤ ਤੋਂ ਚੰਗੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵੀ ਘਟਾਉਂਦੇ ਹਨ। COVID-19

ਟੀਕੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਹਨ ਅਤੇ ਵੈਕਸੀਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਦੀ ਲਗਾਤਾਰ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਯੋਗ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਾਲੇ ਤੱਕ COVID-19 ਵੈਕਸੀਨ ਦਾ ਪੂਰਾ ਕੋਰਸ ਨਹੀਂ ਮਿਲਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ [ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣਾ](#) ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। COVID-19 ਵੈਕਸੀਨ ਦਾ ਪੂਰਾ ਕੋਰਸ, ਓਮੀਕ੍ਰੋਨ ਵੇਰੀਐਂਟ ਸਮੇਤ, ਗੰਭੀਰ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਇਹ ਸੁਰੱਖਿਆ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਬੁਸਟਰ ਖੁਰਾਕਾਂ ਟੀਕਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸੁਧਾਰ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ COVID-19 ਲਈ ਬੁਸਟਰ ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਹੋਰ ਟੀਕਿਆਂ ਲਈ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦਾ ਜੋਖਮ ਹੈ। ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਟੀਕਾਕਰਨ ਕਰਵਾਓ।

NHS ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ [ਉਪਲਬਧ ਟੀਕਿਆਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਕਦੋਂ ਲਗਵਾਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ, ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ](#) ਹੈ।

2. ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਆਉਣ ਦਿਓ

ਮਾੜੀ ਹਵਾਦਾਰੀ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਸਾਹ ਦੇ ਵਾਇਰਸ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵੱਧ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ COVID-19 ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਲਾਗਾਂ ਦੇ ਫੈਲਣ ਦਾ ਜੋਖਮ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੇਕਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸੰਕਰਮਿਤ ਲੋਕ ਮੌਜੂਦ ਹੋਣ। ਲਾਗ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਚਲੇ ਜਾਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਵੀ ਵਾਇਰਸ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਵੀ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਬਾਹਰ ਮਿਲਣ ਨਾਲ ਜੋਖਮ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਘੱਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਇਹ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਸੰਭਵ ਨਾ ਹੋਵੇ।

ਦਰਵਾਜ਼ਾ ਜਾਂ ਖਿੜਕੀ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ ਲਿਆਉਣਾ, ਭਾਵੇਂ ਇੱਕ ਵਾਰ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਹੀ ਹੋਵੇ, ਪੁਰਾਣੀ ਬਾਸੀ ਹਵਾ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਕਣ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਲਾਗ ਫੈਲਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਟ੍ਰਿਕਲ ਵੈਂਟ (ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖਿੜਕੀ ਦੇ ਸਿਖਰ 'ਤੇ ਛੋਟੀਆਂ ਮੋਰੀਆਂ) ਜਾਂ ਗਿੱਲਾਂ ਵੀ ਲਗਾਤਾਰ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਿੰਨੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ ਅੰਦਰ ਲਿਆਂਦੀ ਜਾਏਗੀ, ਓਨੀ ਹੀ ਜਲਦੀ ਕੋਈ ਵੀ ਵਾਇਰਸ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚੋਂ ਹਟਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ COVID-19 ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਸਾਹ ਵਾਲਾ ਵਾਇਰਸ ਹੈ, ਤਾਂ ਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਹਵਾਦਾਰੀ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। [ਇੱਥੇ ਹੋਰ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਦੇਖੋ](#)।

ਚੰਗੀ ਹਵਾਦਾਰੀ ਨੂੰ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਲਾਭਾਂ ਨਾਲ ਵੀ ਜੋੜਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਿਹਤਰ ਨੀਂਦ ਅਤੇ ਕੰਮ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਘੱਟ ਛੁੱਟੀ।

ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਸਲਾਹ ਹੈ ਕਿ [ਤੁਸੀਂ ਹਵਾਦਾਰੀ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।](#)

3. ਅੱਛੀ ਸਾਫ-ਸਫਾਈ ਦੀਆਂ ਬੁਨਿਆਦੀ ਗੱਲਾਂ ਯਾਦ ਰੱਖੋ

ਚੰਗੀ ਸਫਾਈ ਦੇ ਇਹਨਾਂ ਬੁਨਿਆਦੀ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ COVID-19 ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਕਈ ਹੋਰ ਆਮ ਲਾਗਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ:

- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਖੰਘਦੇ ਅਤੇ ਛਿੱਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਢੱਕੋ
- ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ
- ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ

[GermDefence](#) ਇੱਕ ਉਪਯੋਗੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੁਦ ਨੂੰ ਅਤੇ ਹੋਰਾਂ ਨੂੰ COVID-19 ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕੋਵਿਡ-19 ਅਤੇ ਹੋਰ ਵਾਇਰਸਾਂ ਦੇ ਜੋਖਮਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਵਿਗਿਆਨਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਿੱਧ ਕੀਤੀ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਾਂਸੀ ਅਤੇ ਛਿੱਕ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਢੱਕੋ

ਖੰਘਣ ਅਤੇ ਛਿੱਕਣ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੁਆਰਾ ਛੱਡੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਕਣਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ, ਕਣਾਂ ਦੇ ਅੱਗੇ ਤਕ ਜਾਣ ਦੀ ਦੂਰੀ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਵੱਧ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਸੰਕਰਮਿਤ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਢੱਕੇ ਬਿਨਾਂ ਖੰਘਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਛਿੱਕਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਸੰਕਰਮਿਤ ਕਰਨ ਦਾ ਜੋਖਮ ਕਾਫ਼ੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵੱਧ ਜਾਵੇਗਾ। ਆਪਣੇ ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਢੱਕਣ ਨਾਲ, ਤੁਸੀਂ ਵਾਇਰਸ ਵਾਲੇ ਕਣਾਂ ਦੇ ਫੈਲਾਅ ਨੂੰ ਘਟਾਓਗੇ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਖੰਘਦੇ ਜਾਂ ਛਿੱਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਨੱਕ ਨੂੰ ਡਿਸਪੋਜੇਬਲ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਨਾਲ ਢੱਕੋ। ਵਰਤੇ ਗਏ ਟਿਸ਼ੂ ਨੂੰ ਕੂੜੇਦਾਨ ਵਿੱਚ ਪਾ ਦਿਓ ਅਤੇ ਤੁਰੰਤ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ ਜਾਂ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਟਿਸ਼ੂ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਕੂਹਣੀ ਦੇ ਮਰੋੜ ਵਿੱਚ ਖੰਘੋ ਜਾਂ ਛਿੱਕੋ, ਨਾ ਕਿ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਵਿੱਚ।

ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਧੋਵੋ ਜਾਂ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ ਕਰੋ

ਹੱਥ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸਤ੍ਹਾਵਾਂ ਨੂੰ ਛੁਹੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਵਾਇਰਸਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਰੋਗਾਣੂਆਂ ਨਾਲ ਦੂਸ਼ਿਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਵਾਰ ਦੂਸ਼ਿਤ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਹੱਥ ਇਹਨਾਂ ਵਾਇਰਸਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅੱਖਾਂ, ਨੱਕ ਜਾਂ ਮੂੰਹ 'ਤੇ ਛੱਡ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉੱਥੋਂ, ਰੋਗਾਣੂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੰਕਰਮਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਣ ਜਾਂ ਰੋਗਾਣੂ-ਮੁਕਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਵਾਇਰਸ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕੀਟਾਣੂ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਛੂਹ ਲਓ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਾਗ ਲੱਗਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਸਭ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਤਰੀਕਾ ਹੈ, ਖਾਸਕਰ ਜੇ ਉਹ ਜਾਹਰਾ ਗੰਦੇ ਦਿਸਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਉਪਲਬਧ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ:

- ਖੰਘਣ, ਛਿੱਕਣ ਅਤੇ ਨੱਕ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ
- ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਜਾਂ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ
- ਕਈ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਛੂਹੀਆਂ ਗਈਆਂ ਸਤ੍ਹਾਵਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੈਂਡਰੇਲਾਂ, ਅਤੇ ਸਾਂਝੇ ਖੇਤਰ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਰਸੋਈਆਂ ਅਤੇ ਬਾਥਰੂਮ
- ਘਰ ਵਾਪਸ ਆਉਣ 'ਤੇ

ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਰੱਖੋ

ਸਤ੍ਹਾ ਅਤੇ ਸਮਾਨ COVID-19 ਅਤੇ ਹੋਰ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਨਾਲ ਦੂਸ਼ਿਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਸੰਕਰਮਿਤ ਲੋਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਛੁਹੰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਖੰਘਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਸਤ੍ਹਾਵਾਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਲਾਗਾਂ ਦੀ ਪਕੜ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਫੈਲਾਉਣ ਦਾ ਜੋਖਮ ਘੱਟ ਜਾਵੇਗਾ।

ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੀਆਂ ਸਤ੍ਹਾਵਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ। ਅਕਸਰ ਛੂਹੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਤ੍ਹਾਵਾਂ 'ਤੇ ਖਾਸ ਧਿਆਨ ਦਿਓ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੈਂਡਲ, ਲਾਈਟ ਸਵਿੱਚ, ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਸਤ੍ਹਾਵਾਂ ਅਤੇ ਇਲੈਕਟ੍ਰੋਨਿਕ ਡਿਵਾਈਸ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਰਿਮੋਟ ਕੰਟਰੋਲ।

4. ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਕਵਰਿੰਗ ਜਾਂ ਚਿਹਰੇ ਦਾ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣ ਬਾਰੇ ਕਦੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਹੈ

ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਕਵਰਿੰਗ ਜਾਂ ਚਿਹਰੇ ਦਾ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣ ਨਾਲ COVID-19 ਅਤੇ ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਲਾਗਾਂ ਨਾਲ ਸੰਕਰਮਿਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਨੱਕ ਵਿੱਚੋਂ ਨਿਕਲਣ ਵਾਲੇ ਵਾਇਰਸਾਂ ਵਾਲੇ

ਕਣਾਂ ਦੀ ਸੰਖਿਆ ਨੂੰ ਘਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਚਿਹਰੇ ਦੀਆਂ ਕਵਰਿੰਗਾਂ, ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਨਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕੁਝ ਵਾਇਰਸਾਂ ਦੁਆਰਾ ਸੰਕਰਮਿਤ ਹੋਣ ਤੋਂ ਵੀ ਬਚਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਕਵਰਿੰਗ ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਪਹਿਨਣਾ ਹੈ

- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆ ਰਹੇ ਹੋ ਜਿਸਨੂੰ COVID-19 ਜਾਂ ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਲਾਗਾਂ ਤੋਂ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦੇ ਵਧੇਰੇ ਜੋਖਮ ਹੈ
- ਜਦੋਂ COVID-19 ਦੀਆਂ ਦਰਾਂ ਉੱਚੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਨੇੜਲੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਹੋਵੋਗੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਭੀੜ-ਭੜੱਕੇ ਵਾਲੀਆਂ ਅਤੇ ਬੰਦ ਥਾਂਵਾਂ 'ਤੇ
- ਜਦੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਾਹ ਦੇ ਵਾਇਰਸ ਫੈਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਭੀੜ-ਭੜੱਕੇ ਵਾਲੀਆਂ ਅਤੇ ਬੰਦ ਥਾਂਵਾਂ ਵਿੱਚ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਨੇੜਲੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਹੋਵੋਗੇ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਲੱਛਣ ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ COVID-19 ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਆਇਆ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫਿੱਟ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਕਵਰਿੰਗ ਜਾਂ ਚਿਹਰੇ ਦਾ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣ ਨਾਲ COVID-19 ਅਤੇ ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਲਾਗਾਂ ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। [ਸਾਹ ਦੀ ਲਾਗ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਜਾਂ ਟੈਸਟ ਦੇ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਨਤੀਜੇ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸੇਧ](#) ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਸਲਾਹ ਦੇਖੋ।

ਸਿੱਖਿਆ ਜਾਂ ਬਾਲ ਦੇਖਭਾਲ ਸਥਾਨਾਂ 'ਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲਿਆਂ ਤੋਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਕਵਰਿੰਗ ਪਹਿਨਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ। ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ 3 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਚਿਹਰੇ ਦੀਆਂ ਕਵਰਿੰਗਾਂ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਿਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ।

ਚੰਗੀ ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਕਵਰਿੰਗ ਕਿਵੇਂ ਬਣਦੀ ਹੈ

ਚਿਹਰੇ ਦੀਆਂ ਕਵਰਿੰਗਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੇਕਰ ਉਹ ਕਈ ਪਰਤਾਂ (ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 2 ਅਤੇ ਤਰਜੀਹੀ ਤੌਰ 'ਤੇ 3) ਨਾਲ ਬਣੀਆਂ ਹੋਣ ਅਤੇ ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫਿੱਟ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਤਾਰ ਵਾਲਾ ਨੋਜ਼ ਬ੍ਰਿਜ ਫਿੱਟ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਐਨਕਾਂ 'ਤੇ ਭਾਫ਼ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਕਾਫ਼, ਬੰਦਨਾ ਜਾਂ ਧਾਰਮਿਕ ਕੱਪੜੇ, ਜੇਕਰ ਉਹ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਨੱਕ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਫਿੱਟ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਇੱਕ ਪਰਤ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਘੱਟ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਮੁੜ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਕਵਰਿੰਗਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਏ ਬਿਨਾਂ ਫੈਬਰਿਕ ਧੋਣ ਦੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਲਾਂਡਰੀ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਧੋਇਆ ਅਤੇ

ਸੁਕਾਇਆ ਜਾ ਸਕਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਿੰਗਲ-ਯੂਜ਼ ਡਿਸਪੋਸੇਬਲ ਮਾਸਕਾਂ ਨੂੰ ਧੋਇਆ ਜਾਂ ਮੁੜ ਵਰਤਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਨਾਲ ਸੁੱਟਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।