



## ਕੋਵੀਡ -19 ਅਕਸਰ ਪੁੱਛੇ ਜਾਂਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

### 1) ਨਾਵਲ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਕੀ ਹੈ?

ਨਾਵਲ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਇੱਕ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਪਹਿਲਾਂ ਪਛਾਣ ਨਹੀਂ

ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ। ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਬਿਮਾਰੀ 2019 (ਕੋਵੀਡ -19) ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਨ ਵਾਲਾ ਵਾਇਰਸ, ਉਸ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਵਰਗਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਜੋ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਮਨੁੱਖਾਂ ਵਿਚ ਫੈਲਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਮ ਜੁਕਾਮ ਵਾਂਗ ਹਲਕੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੈ।

### 2) ਕੋਵੀਡ -19 ਕੀ ਹੈ?

ਕੋਵੀਡ -19 (ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਬਿਮਾਰੀ 2019) ਇੱਕ ਛੂਤ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਜੋ ਇੱਕ ਨਵੇਂ ਖੋਜੇ ਗਏ ਵਿਸ਼ਾਣੂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਨਾਮ "ਗੰਭੀਰ ਰੈਸਪੀਰੇਟਰੀ ਸਿੰਡਰੋਮ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ 2" (ਸਾਰਸ – ਕੋ.ਵੀ -2) ਰੱਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਨਵਾਂ ਵਾਇਰਸ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀ ਦਸੰਬਰ 2019 ਵਿਚ ਵੁਹਾਨ, ਚੀਨ ਵਿਚ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਣਜਾਣ ਸੀ ਜੋ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਦੁਨੀਆ ਭਰ ਵਿਚ ਫੈਲ ਗਈ।

### 3) ਕੋਵੀਡ-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਕੀ ਹਨ?

ਕੋਵੀਡ -19 ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਲੱਛਣ ਬੁਖਾਰ, ਥਕਾਵਟ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ਕ ਖੰਘ ਹਨ। ਕੁਝ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਅਤੇ ਦਰਦ, ਨੱਕ ਦੀ ਭੀੜ, ਨੱਕ ਵਗਣਾ, ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਖਰਾਸ਼ ਜਾਂ ਦਸਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਲੱਛਣ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹਲਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਸੁਰੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕੋਵੀਡ-19 ਦੇ ਕੋਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਜਾਂ ਪੈਥੋਗਨੋਮਿਕ ਸੰਕੇਤ ਜਾਂ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹਨ ਜੋ ਇਸ ਨੂੰ ਭਰੋਸੇ ਨਾਲ ਬਿਮਾਰੀ ਵਰਗੇ ਹੋਰ ਫਲੂ ਤੋਂ ਵੱਖ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਹਾਲਾਂਕਿ ਉੱਚ ਦਰਜੇ ਦਾ ਬੁਖਾਰ ਅਤੇ ਸਾਹ ਦੀ ਤਕਲੀਫ COVID-19 ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਬਣਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

#### 4) ਕੀ ਕੋਵੀਡ 19 ਲਗਭਗ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਘਾਤਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਨਹੀਂ। ਬਹੁਤੇ ਲੋਕ (ਲਗਭਗ 80%) ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਇਲਾਜ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਤੋਂ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਬਜ਼ੁਰਗ ਲੋਕ, ਅੰਡਰਲਾਈੰਗ ਡਾਕਟਰੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ (ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਸ਼ੂਗਰ, ਸਾਹ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ), ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ ਜਾਂ ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਕਰ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

#### 5) ਕੋਵੀਡ-19 ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ?

ਤੰਦਰੁਸਤ ਲੋਕ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਸੰਕਰਮਿਤ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਸਾਰਸ-ਕੋ.ਵੀ -2 ਨਾਲ ਸੰਕਰਮਿਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕੋਵੀਡ -19 ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਨੱਕ ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਤੋਂ ਛੋਟੀਆਂ ਬੂੰਦਾਂ ਰਾਹੀਂ ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿਚ ਫੈਲ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੋ ਫੈਲਦੀਆਂ ਹਨ ਜਦੋਂ ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕੋਵੀਡ -19 ਖੰਘ ਜਾਂ ਛਿੱਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਬੂੰਦਾਂ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਆਸਪਾਸ ਚੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਸਤਹਾਂ 'ਤੇ ਉੱਤਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਫਿਰ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੂਸ਼ਿਤ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਾਂ ਸਤਹਾਂ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਅਤੇ ਫਿਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ, ਨੱਕ ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਦੁਆਰਾ ਸੰਕਰਮਿਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਲੋਕ ਵੀ ਸੰਕਰਮਿਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੇ ਉਹ ਕੋਵੀਡ-19 ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀਆਂ ਬੂੰਦਾਂ ਵਿਚ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਜੋ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਖੰਘਦਾ ਜਾਂ ਛਿੱਕ ਮਾਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ, ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ 1 ਮੀਟਰ (3 ਫੁੱਟ) ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੂਰ ਰਹਿਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ।

#### 6) ਕੀ ਕੋਵੀਡ-19 ਦਾ ਵਿਸ਼ਾਣੂ ਹਵਾ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਅੱਜ ਤਕ ਦੇ ਅਧਿਐਨ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੋਵੀਡ -19 ਦਾ ਵਿਸ਼ਾਣੂ ਹਵਾ ਦੀ ਬਜਾਏ ਮੁੱਖ ਤੌਰ ਤੇ ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਬੂੰਦਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਦੂਸ਼ਿਤ ਸਤਹਾਂ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਨਾਲ ਫੈਲਦਾ ਹੈ। ਕੋਵੀਡ -19 ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਨ ਵਾਲਾ ਵਾਇਰਸ ਮੁੱਖ ਤੌਰ ਤੇ, ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਬੂੰਦਾਂ ਰਾਹੀਂ ਸੰਕਰਮਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਸੰਕਰਮਿਤ ਵਿਅਕਤੀ ਖੰਘਦਾ, ਛਿੱਕ ਮਾਰਦਾ

ਜਾਂ ਬੋਲਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਬੁੰਦਾਂ ਹਵਾ ਵਿਚ ਰੁੱਕਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਭਾਰੀ ਹਨ। ਉਹ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਫਰਸ਼ਾਂ ਜਾਂ ਸਤਹਾਂ 'ਤੇ ਡਿੱਗਦੇ ਹਨ।

### 7) ਆਪਣੀ ਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਮੈਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਲਕੋਹਲ ਅਧਾਰਤ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰਜ਼ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ ਜਾਂ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ।

ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 1 ਮੀਟਰ (3 ਫੁੱਟ) ਦੀ ਦੂਰੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ ਜੇ ਖੰਘ ਜਾਂ ਛਿੱਕ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਅੱਖਾਂ, ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।

ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਆਸ ਪਾਸ ਦੇ ਲੋਕ ਸਾਹ ਦੀ ਚੰਗੀ ਸਫਾਈ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਇਸਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਖਾਂਸੀ ਜਾਂ ਛਿੱਕ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਨੱਕ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਝੁਕਿਆ ਕੂਹਣੀ ਜਾਂ ਟਿਸ਼ੂ ਨਾਲ ਕਵਰ ਕਰਕੇ ਕਰੋ। ਫਿਰ ਵਰਤੇ ਗਏ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਦਾ ਤੁਰੰਤ ਨਿਪਟਾਰਾ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਨਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ ਤਾਂ ਘਰ ਰਹੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੁਖਾਰ, ਖਾਂਸੀ ਅਤੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਕਾਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਲਓ। ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਅਥਾਰਟੀ ਦੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

ਨਵੀਨਤਮ ਕੋਵੀਡ-19 ਹੋਟ- ਸਪੋਟਸ (ਉਹ ਸ਼ਹਿਰ ਜਾਂ ਸਥਾਨਕ ਖੇਤਰ ਜਿੱਥੇ ਕੋਵੀਡ-19 ਵਿਆਪਕ ਤੌਰ ਤੇ ਫੈਲ ਰਿਹਾ ਹੈ) 'ਤੇ ਤਾਰੀਖ ਰੱਖੋ। ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਸਥਾਨਾਂ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ-ਖਾਸਕਰ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਜ਼ੁਰਗ ਹੋ ਜਾਂ ਸ਼ੂਗਰ, ਦਿਲ ਜਾਂ ਫੇਫੜੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ।

### 8) ਕਿਸਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ?

ਕੋਵੀਡ-19 ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਬਜ਼ੁਰਗ ਵਿਅਕਤੀ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਮੌਜੂਦ ਡਾਕਟਰੀ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਾਲੇ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਫੇਫੜੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਕੈਂਸਰ ਜਾਂ ਸ਼ੂਗਰ) ਹੋਰਾਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਕਸਰ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਦੇ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

### 9) ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੀ ਰੱਖਿਆ ਲਈ ਮਾਸਕ ਪਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਮਾਸਕ ਸਿਰਫ ਤਾਂ ਪਾਓ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਫਲੂ ਵਰਗੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨਾਲ ਬਿਮਾਰ ਹੋ (ਖ਼ਾਸਕਰ ਖੰਘ) ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਦੇਖ ਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜੋ ਕਿ ਕੋਵਿਡ -19 ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੈ।

ਡਿਸਪੋਜੇਬਲ ਫੇਸ ਮਾਸਕ ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਵਾਰ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਭਾਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਜੋ ਬਿਮਾਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਮਾਸਕ ਬਰਬਾਦ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਇੱਥੇ ਮਾਸਕ ਦੀ ਵਿਸ਼ਵ ਵਿਆਪੀ ਘਾਟ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਡਬਲਯੂ.ਐਚ.ਓ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਾਸਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਮਝਦਾਰੀ ਨਾਲ ਕਰਨ ਦੀ ਅਪੀਲ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਹਨ- ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਵਾਰ ਵਾਰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ, ਆਪਣੀ ਖੰਘ ਨੂੰ ਟਿਸ਼ੂ ਜਾਂ ਕੂਹਣੀ ਦੇ ਮੋੜ ਨਾਲ ਕਵਰ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਖੰਘਣ ਜਾਂ ਛਿੱਕ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 1 ਮੀਟਰ (3 ਫੁੱਟ) ਦੀ ਦੂਰੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣਾ।

ਸਥਾਨਕ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਆਦਤਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਕੁਝ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿਚ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਮਾਸਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਉੱਤਮ ਅਭਿਆਸਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪਹਿਨਣਾ ਹੈ, ਹਟਾਉਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਨਿਪਟਾਰਾ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹਟਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਸੰਬੰਧੀ ਕਾਰਵਾਈ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿੱਚ ਮਾਸਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਡਬਲਯੂ.ਐਚ.ਓ ਦੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਤੇ ਜਾਓ।

### 10) ਕੋਵਿਡ-19 ਲਈ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਸੰਕਰਮਣ ਅਤੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦਾ ਸਮਾਂ ਜਾਂ ਪ੍ਰਫੁੱਲਤ ਹੋਣ ਦਾ ਸਮਾਂ (incubation period) ਕਿੰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

“ਪ੍ਰਫੁੱਲਤ ਹੋਣ ਦਾ ਸਮਾਂ” ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਫੜਨ ਅਤੇ ਲੱਛਣ ਪਾਉਣ ਵਿਚਲਾ ਸਮਾਂ। ਕੋਵਿਡ-19 ਲਈ ਪ੍ਰਫੁੱਲਤ ਅਵਧੀ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਅਨੁਮਾਨ 1-14 ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ, ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ 5 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਅੰਦਾਜ਼ੇ ਅਪਡੇਟ ਕੀਤੇ ਜਾਣਗੇ ਕਿਉਂਕਿ ਹੋਰ ਡਾਟਾ ਉਪਲਬਧ ਹੋਵੇਗਾ।

### 11) ਸਮਾਜਿਕ ਦੂਰੀਆਂ ਦੇ ਉਪਾਅ ਕੀ ਹਨ?

ਸਮਾਜਿਕ ਦੂਰੀ ਦੇ ਉਪਾਅ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਸਮਾਜਿਕ ਮੇਲ-ਜੋਲ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਅਤੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਸੰਚਾਰ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 1 ਮੀਟਰ (3 ਫੁੱਟ) ਦੀ ਦੂਰੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ।

ਜਨਤਕ ਟ੍ਰਾਂਸਪੋਰਟ ਅਤੇ ਗੈਰ ਜਨਤਕ ਥਾਵਾਂ ਤੇ ਵੱਡੇ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਇਕੱਠਿਆਂ ਦੀ ਗੈਰ-ਜ਼ਰੂਰੀ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ (ਰੈਸਟੋਰੈਂਟਾਂ, ਸ਼ਾਪਿੰਗ ਮਾਲਾਂ ਆਦਿ ਬੰਦ ਥਾਵਾਂ ਤੇ ਜਿੱਥੇ ਲੋਕ ਇਕੱਠੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਫੈਲ ਸਕਦੇ ਹਨ)

ਦੇਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਇਕੱਤਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪ੍ਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।

ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਹੋਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਲਈ ਟੈਲੀਫੋਨ ਜਾਂ ਆਨਲਾਈਨ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

### 12) ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਖ਼ਤਮ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਾਬਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ?

ਨਹੀਂ, ਕੋਈ ਵੀ ਸਾਬਣ ਵਿਸ਼ਾਣੂ ਨੂੰ ਨਸ਼ਟ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਾਬਣ ਦੇ ਅਣੂ ਵਿਸ਼ਾਣੂ ਦੀਆਂ ਬਾਹਰੀ ਲਿਪਿਡ ਪਰਤਾਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ਟ ਕਰ ਦੇਵੇਗਾ, ਪਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਦੇ ਅਣੂਆਂ ਨਾਲ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 20 ਸੈਕਿੰਡ ਦਾ ਸੰਪਰਕ ਸਮਾਂ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

### 13) ਹੱਥ ਧੋਣ ਦਾ ਸਹੀ ਅਰਥ ਕੀ ਹੈ?

ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋ ਲਓ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਕਵਰ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦਾ ਸਾਬਣ ਲਗਾਓ।

ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਰਗੜੋ।

ਦੂਜੇ ਹੱਥ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਹਿੱਸੇ ਤੇ ਮਲਣ ਲਈ 1 ਹੱਥ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਂਗਲਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ। ਦੂਜੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਵੀ ਅਜਿਹਾ ਕਰੋ।

ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਰਗੜੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।

ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਉਂਗਲੀਆਂ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਹਥੇਲੀਆਂ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਰਗੜੋ।

ਆਪਣੇ ਦੂਜੇ ਹੱਥ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਅੰਗੂਠੇ ਨੂੰ ਰਗੜੋ. ਦੂਜੇ ਅੰਗੂਠੇ ਨਾਲ ਵੀ ਅਜਿਹਾ ਕਰੋ।

ਆਪਣੀਆਂ ਉਂਗਲੀਆਂ ਦੇ ਸੁਝਾਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦੂਜੇ ਹੱਥ ਦੀ ਹਥੇਲੀ 'ਤੇ ਰਗੜੋ. ਦੂਜੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਵੀ ਅਜਿਹਾ ਕਰੋ।

ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਇਕ ਸਾਫ਼ ਤੌਲੀਏ ਨਾਲ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁੱਕੋਵੋ।

ਫੇਮਾਈਟਸ ਦੁਆਰਾ ਜਾਂ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਸੰਕਰਮਿਤ ਵਾਇਰਸ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣ ਲਈ ਹਰ 4 ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ ਨਿਯਮਤ ਹੱਥ ਧੋਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

**14) ਸਾਰਸ - ਕੋ.ਵੀ -2 ਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਲਈ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੱਥ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰਜ਼ ਦੀ ਜਰੂਰਤ ਹੈ?**

ਅਲਕੋਹਲ-ਅਧਾਰਤ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ (ਘੱਟੋ ਘੱਟ 60% ਅਲਕੋਹਲ) ਸਿਰਫ ਤਾਂ ਹੀ ਸਾਬਣ ਜਿੰਨੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਠੀਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਹਥੇਲੀ ਵਿਚ ਸਿਰਫ ਇਕ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਡੋਲੋਪ ਪਾਉਣਾ ਅਤੇ ਜਲਦੀ ਪੂੰਝਣਾ ਕਾਫ਼ੀ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਰਗੜੋ, ਕੇਵਲ ਤਾਂ ਹੀ ਉਹ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਜਿੰਨੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੋਣਗੇ।

**15) ਕਿਹੜਾ ਵਧੀਆ ਹੈ? ਸਾਬਣ ਵਾਲਾ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ**

ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਹੱਥ ਧੋਣਾ ਰੋਗਾਣੂਨਾਸ਼ਕ ਨਾਲੋਂ ਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਵਪਾਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਰੋਗਾਣੂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ, ਇਸ ਵਿਚ 60% ਅਲਕੋਹਲ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ। ਨਾਲ ਹੀ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਉਪਭੋਗਤਾ ਇਸਦੀ ਸਹੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਨ।

ਰੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤਰਜੀਹੀ ਤੌਰ ਤੇ ਤੱਦ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ।

### 16) ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਇਸਦੀ ਕਿਉਂ ਲੋੜ ਹੈ?

ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਤੰਦਰੁਸਤ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਵੱਖ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਤੋਂ, ਸੰਕਰਮਿਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਜੋ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਸੰਚਾਰ ਵਿੱਚ ਵਿਘਨ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ।

ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਓਨੀ ਦੇਰ ਤੱਕ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤਕ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਪ੍ਰਫੁੱਲਤ ਹੋਣ ਦੀ ਮਿਆਦ (ਉਭਾਰਨ ਅਤੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਣ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਦਾ ਸਮਾਂ) ਜੋ ਕਿ ਲਗਭਗ 14 ਦਿਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਇਕੱਲਤਾ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਵਾਰਡਾਂ ਵਿੱਚ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਮਕਸਦ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਵੱਖ ਕਰਨ ਲਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮਰੀਜ਼ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਲੱਛਣਤਮਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੁਝ ਮਰੀਜ਼ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਓਹਨਾਂ ਹਾਲਾਤਾਂ 'ਚ ਬਿਹਤਰ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਲਈ ਦਾਖਲਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਵਾਇਰਸ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਦੇ ਟੈਸਟ ਨਾਕਾਰਾਤਮਕ ਹੋਣ 'ਤੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਵਾਇਰਸ ਸੰਬੰਧੀ ਲੱਛਣਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ, ਹੋਣ ਤੇ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਛੁੱਟੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

### 17) ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਨਾਲ ਸਹਿਯੋਗ ਕਰਨਾ ਕਿਉਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ?

ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਸੰਚਾਰ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਅਤੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਸੰਖਿਆ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਣ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਇਸ ਵਾਇਰਸ ਦੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਛੂਤ ਵਾਲੀ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਇਸ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਫੈਲਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਾਰਜ ਪ੍ਰਣਾਲੀ(chain reaction) ਜਿਹੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਰਾਹੀਂ, ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਮਾਮਲਿਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਆਖਰਕਾਰ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਹਾਵੀ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੁਝ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿਚ ਵਾਪਰਿਆ ਹੈ।

**18) ਜੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕੋਈ ਜੀਅ ਬੁਖਾਰ, ਖੰਘ ਅਤੇ ਛਿੱਕ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?**

ਘਰ ਵਿਚਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਕਰੋ ਅਤੇ ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਕ ਜੁੜੇ ਬਾਥਰੂਮ ਨਾਲ ਇਕ ਵੱਖਰਾ ਕਮਰਾ ਦਿਓ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਤਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ ਜੋ ਪਖਾਨਾ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਸਰੀਰਕ ਤਰਲਾਂ ਨਾਲ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਤ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਰੋਜ਼ਾਨਾ 2-3 ਵਾਰ ਜਿਆਦਾ ਛੋਹਣ ਵਾਲੀ ਸਤਹ (ਡੋਰ-ਨੋਬਸ, ਫੋਨ, ਬੈਂਡਸਾਈਡ ਟੇਬਲ, ਟੈਬਲੇਟ, ਟਾਇਲਟ, ਬਾਥਰੂਮ ਦੇ ਤੰਦ) ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।

ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਟ੍ਰਿਪਲ ਲੇਅਰ ਸਰਜੀਕਲ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਹਰ ਰੋਜ਼ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰੋ।

**19) ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਾਂਸੀ / ਛਿੱਕ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?**

ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਨੱਕ ਨੂੰ ਟਿਸ਼ੂ ਨਾਲ ਢਕਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

ਤੁਰੰਤ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਨੂੰ ਕੂੜੇਦਾਨ ਵਿਚ ਸੁੱਟ ਦਿਓ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 20 ਸੈਕਿੰਡ ਲਈ ਧੋ ਲਓ ਜਾਂ ਜੇ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ ਜਿਸ ਵਿਚ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 60% ਅਲਕੋਹਲ ਹੈ।

ਖੰਘ/ਛਿੱਕ ਆਪਣੀ ਕੂਹਣੀ ਵਿੱਚ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

**20) ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਕੋਵੀਡ-19 ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਕੀ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ?**

ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਅਤੇ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦੀ ਅਣਦੇਖੀ ਕਰਨਾ।

ਸਿਗਰਟ ਪੀਣੀ ਜਾਂ ਵਰਤਣਾ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਮਰਜ਼ੀ ਦੀ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ ਲੈਣਾ।

ਮਲਟੀਪਲ ਮਾਸਕ ਪਾਉਣਾ।



**21) ਕੀ ਇਲਾਜ ਅਯੁਰਵੈਦ, ਹੋਮੀਓਪੈਥੀ ਅਤੇ ਯੂਨਾਨੀ ਵਰਗੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਵਿਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ?**

ਨਹੀਂ, ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਵਿਚੋਂ , ਸਾਰਜ਼ - ਕੇ.ਵੀ.-2 ਨਵੀਨ ਹੈ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਲਾਭ ਲਈ ਕੋਈ ਅਧਿਐਨ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ।

**22) ਜਦੋਂ ਉਹ ਕਰਿਆਨੇ ਜਾਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਦਵਾਈਆਂ ਖਰੀਦਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਹੜੀਆਂ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਵਰਤਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ?**

ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਇਹ ਬਿਹਤਰ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿਚ ਆਨਲਾਈਨ ਡਿਲਿਵਰੀ ਸਹੂਲਤਾਂ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ।

ਜੇ ਆਨਲਾਈਨ ਡਿਲਿਵਰੀ ਸਹੂਲਤਾਂ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹਨ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਜਾਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਤਾਂ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣਾ ਅਤੇ ਹੱਥ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਲੈ ਕੇ ਜਾਣਾ ਬਿਹਤਰ ਹੈ, ਖਾਸਕਰ ਜੇ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ।

ਹਰ ਸਮੇਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਵਿਚੋਂ ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨਾ ਬਿਹਤਰ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਸੰਕਰਮਿਤ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਏਗਾ।

ਦੁਕਾਨਾਂ ਜਾਂ ਮੈਡੀਕਲ ਸਟੋਰਾਂ 'ਤੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 1-ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਰੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜਿੱਥੋਂ ਤੱਕ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਤਹ ਨੂੰ ਨਾ ਛੂਹੋ। ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਘਰ ਪਰਤਣਾ ਬਿਹਤਰ ਹੈ।

**23) ਕੀ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਕੋਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਹਨ?**

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਸਰੀਰਕ ਤਣਾਅ ਵਾਲੀ ਮਿਆਦ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਸਦਾ ਕੋਈ ਸੁਝਾਅ ਦੇਣ ਲਈ ਕੋਈ ਸਬੂਤ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਫੇਰ ਵੀ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਸਮਾਜਿਕ ਦੂਰੀ, ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਸਫਾਈ ਅਤੇ ਜਨਤਕ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਮਾਸਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਸਖਤੀ ਨਾਲ ਵਰਤਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦੇਣਾ ਸਮਝਦਾਰੀ ਹੈ।

**24) ਕੀ ਅਸੀਂ ਕੋਵੀਡ-19 ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਨੈਕਰੀਆਂ ਜਾਂ ਨੈਕਰਾਂ ਨੂੰ ਆਗਿਆ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਜਾਂ ਨਹੀਂ?**  
ਆਦਰਸ਼ਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਮਾਜਕ ਦੂਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਨੈਕਰਾਈਆਂ ਅਤੇ ਮਦਦਗਾਰਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੇਗੀ। ਜੇ ਇਹ ਅਟੱਲ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਆਮ ਐਂਟੀ-ਕੋਵਿਡ -19 ਉਪਾਵਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦੇਈ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਲੱਛਣ ਤੋਂ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

**25) ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਸਪਲਾਈ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਤੋਂ ਅਖਬਾਰ ਜਾਂ ਦੁੱਧ ਦੇ ਪੈਕੇਟ ਲੈਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?**

ਕੋਈ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਸੰਚਾਰ ਲਈ ਫੋਮਾਈਟ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਸਖਤ ਸਮਾਜਿਕ ਦੂਰੀਆਂ ਵਾਲੇ ਉਪਾਵਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਨਿਯਮਤ ਹੱਥ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਬਿਹਤਰ ਹੈ।

**26) ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਇਸ ਮਿਆਦ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ?**

ਜਾਨਵਰ ਕੈਰੀਅਰ ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਸਪਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਕ ਪਾਲਤੂ ਕੁੱਤਾ ਜਿਸ ਦੇ ਮਾਲਕ ਨੂੰ ਕੋਵੀਡ-19 ਸੀ ਉਸੇ ਹੀ ਵਾਇਰਸ ਨਾਲ ਸੰਕਰਮਿਤ ਪਾਇਆ ਗਿਆ ਸੀ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਕੁੱਤੇ ਨੇ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਕੋਈ ਕਲੀਨਿਕਲ ਸੰਕੇਤ ਨਹੀਂ ਦਿਖਾਏ ਅਤੇ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਕੋਈ ਸਬੂਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਕੁੱਤੇ ਬਿਮਾਰੀ ਫੈਲਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਕੋਵੀਡ-19 ਕਿਸੇ ਜਾਨਵਰ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰ ਪਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਇਸਦੇ ਲਈ ਹੋਰ ਅਧਿਐਨਾਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ।

ਹਾਲਾਂਕਿ, ਜਾਨਵਰਾਂ ਦਾ ਫਰ ਸੰਕਰਮਿਤ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਕੈਰੀਅਰ ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੁੱਤੇ ਜਾਂ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ ਨੂੰ ਕਿੱਥੇ ਆਗਿਆ ਹੈ।

**27) ਕੀ ਵਾਇਰਸ ਬਰਕਰਾਰ ਚਮੜੀ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਦਾ ਹੈ?**

ਨਹੀਂ। ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਕੋਈ ਸਬੂਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਵਾਇਰਸ ਬਰਕਰਾਰ ਚਮੜੀ ਵਿਚ ਦਾਖਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਰਲਾਂ ਤੋਂ ਬਚੇ ਖਾਸ ਕਰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਨਾਲ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਤਰਲ , ਖੂਨ ਅਤੇ ਅਸਥਿਰ ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ।

**28) ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਹਰ ਵਾਰ ਘਰ ਆਉਣ ਤੇ ਕੱਪੜੇ ਬਦਲਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ?**

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉੱਚ ਸੰਕਰਮਣ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵਾਲੇ ਸਥਾਨ ਤੋਂ ਘਰ ਆ ਰਹੇ ਹੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ , ਬੁਖਾਰ ਕਲੀਨਿਕ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੱਪੜੇ ਬਦਲਣ ਅਤੇ ਸ਼ਾਵਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

**29) ਜੇ ਮੈਨੂੰ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਨੀਂਦ ਚ ਗੜਬੜ ਆਉਂਦੀ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?**

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਚਿਕਿਤਸਕ ਤੋਂ ਜਲਦੀ ਤੋਂ ਜਲਦੀ ਟੈਲੀਫੋਨ ਜਾਂ ਸੰਕਟ-ਕਾਲੀਨ ਹੈਲਪਲਾਈਨਜ਼ ਰਾਹੀਂ ਸਲਾਹ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰੋ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਪੀ ਜੀ ਆਈ ਕੋਰੋਨਾ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਨੰਬਰ 0172 2755444 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

**30) ਕੀ ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਮਿਆਦ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਮਾਸਾਹਾਰੀ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?**

ਨਹੀਂ। ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਕੋਈ ਸਬੂਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਮੀਟ ਜਾਂ ਮਾਸਾਹਾਰੀ ਭੋਜਨ ਦੁਆਰਾ ਵਾਇਰਸ ਫੈਲਦਾ ਹੈ।

**31) ਕੀ ਕੋਵੀਡ -19 ਦਾ ਕੋਈ ਡਰੱਗ ਇਲਾਜ ਹੈ?**

ਬਹੁਤੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੋਰੋਨਾ ਵਾਇਰਸ ਨਾਲ ਸੰਕਰਮਣ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਲਕੇ ਫਲੂ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੁਖਾਰ, ਖਾਂਸੀ, ਥਕਾਵਟ, ਸਰੀਰ ਦੇ ਦਰਦ. ਕੁਝ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਮੁੱਖ ਤੌਰ ਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਜੋ

ਸੂਗਰ, ਹਾਈਪਰਟੈਨਸ਼ਨ, ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਵਧੇਰੇ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਧਾਰਨ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਵੇਲੇ ਕੋਵੀਡ -19 ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਕੋਈ ਪ੍ਰਵਾਨਤ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਇੱਕ ਪਰੀਖਣ ਵਜੋਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਅਰਥ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਹੁਣ ਤੱਕ ਕੋਵੀਡ -19 ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉਪਯੋਗਤਾ ਦਾ ਕੋਈ ਠੋਸ ਪ੍ਰਮਾਣ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ, ਜੋ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ / ਸਲਾਹ ਦੇਣ / ਵਰਤਣ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਅਜਿਹੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ। ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਸਵੈ-ਨਿਰਣਾ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ।

### **32) ਕੀ ਕੋਰੋਨਾ ਵਾਇਰਸ ਦੀ ਲਾਗ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ ਕੋਈ ਦਵਾਈ/ਟੀਕੇ ਹਨ?"**

ਰੋਕਥਾਮ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸਾਬਤ ਢੰਗ ਹਨ ਸੰਕਰਮਣ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਾਬਣ ਨਾਲ ਹੱਥ ਧੋਣਾ, ਅਲਕੋਹਲ-ਅਧਾਰਤ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰਜ਼ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਦੂਰੀਆਂ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਟੀਕੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਅਧੀਨ ਹਨ।

### **33) ਹਾਈਡਰੋਕਸੀ ਕਲੋਰੋ ਕੁਨੀਨ (ਐਚ.ਸੀ. ਕਯੂ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸੰਬੰਧੀ ਆਈ. ਸੀ.ਐਮ.ਆਰ ਸਲਾਹ ਕੀ ਸੀ ਅਤੇ ਕਿਹੜੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਨੁਕਤੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ?**

ਆਈ.ਸੀ.ਐਮ.ਆਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਬਹੁਤ ਚੁਣੇ ਸਮੂਹਾਂ (ਸ਼ੱਕੀ / ਸਿੱਧ ਹੋਏ ਕੋਵੀਡ-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਰਹਿਤ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਵਰਕਰਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਯੋਗਸ਼ਾਲਾ ਦੇ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕੀਤੇ ਕੇਸਾਂ ਦੇ ਲੱਛਣ ਰਹਿਤ ਘਰੇਲੂ ਸੰਪਰਕਾਂ) ਨੇ ਪ੍ਰੋਫਾਈਲੈਕਟਿਕ ਏਜੰਟ ਵਜੋਂ, ਇਹ ਡਰੱਗ ਸਵੈ-ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਲਈ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਏ ਹਨ। ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨੋਟ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਉਹ ਹਨ - ਇਹ ਦਵਾਈ ਵੱਡੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਗਠੀਏ ਲਈ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮਲੇਰੀਆ ਵਿਚ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ। ਕੋਵੀਡ 19 ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ, ਅੱਜ ਤੱਕ ਕੋਈ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਸਿੱਧ ਹੋਇਆ ਲਾਭ ਮੌਜੂਦ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸਲਾਹ ਵਿਚ ਵੀ ਇਸ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਵਾਂਗ, ਇਸ ਦਵਾਈ

ਦੇ ਵੀ ਕੁਝ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਢੁਕਵਾਂ ਮੁਲਾਂਕਣ ਇਸ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਇਸਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਗਠੀਏ ਜਾਂ ਪ੍ਰਣਾਲੀਗਤ ਲੂਪਸ ਏਰੀਥੀਮੈਟੋਸਿਸ ਲਈ ਹੀ ਹੋਵੇ। ਹਾਈਡਰੋਕਸੀ ਕਲੋਰੋ ਕੁਨੀਨ ਦੇ ਨਾਲ ਕੋਈ ਸਵੈ-ਦਵਾਈ ਗਲਤ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਡਾਕਟਰ ਕੋਰੋਨਾ ਵਾਇਰਸ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਲਈ ਦਵਾਈ ਦਾ ਨੁਸ਼ਖਾ ਦਿੰਦੇ ਹੋਏ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਕਰਵਾਉਣ ਅਤੇ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਅਤੇ ਉਸੇ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ ਵਿਖੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਲਈ ਜੋ ਸਲਾਹਕਾਰੀ ਦੇ ਮੱਦੇਨਜ਼ਰ ਇਸ ਨੂੰ ਲੈਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਲਈ ਇਕ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਈ ਗਈ ਹੈ ਜਿਸਦੇ ਤਹਿਤ, ਦਿਲਚਸਪੀ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸਹੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਅਤੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੀ ਸਿਰਫ ਸਹਿਮਤੀ ਲਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਲਈ ਇਕ ਸਹੂਲਤ ਵੀ ਰੱਖੀ ਗਈ ਹੈ। ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਹੁਣ ਤੱਕ, ਸੰਕਰਮਣ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਦੇ ਢੰਗ ਇਕੱਲੇ ਹਨ ਜੋ ਸਾਬਤ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ।

#### **34) ਹਾਈਡਰੋਕਸੀ ਕਲੋਰੋ ਕੁਨੀਨ ਦੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਕੀ ਹਨ?**

ਡਰੱਗ ਦੇ ਜਾਣੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ: ਸਿਰ ਦਰਦ, ਭੁੱਖ ਦੀ ਕਮੀ, ਮਤਲੀ, ਉਲਟੀਆਂ, ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਦਰਦ, ਦਸਤ, ਭਾਰ ਘਟਾਉਣਾ, ਹਾਈਪੋਗਲਾਈਸੀਮੀਆ (ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦਾ ਪੱਧਰ ਘੱਟ), ਯੁੰਦਲੀ ਨਜ਼ਰ, ਬ੍ਰੈਨਕੋ-ਸਪੈਸਮ, ਚਮੜੀ ਤੇ ਧੱਫੜ, ਖਾਰਿਸ਼, ਸਟੀਵਨ ਜੋਨਸਨ ਸਿੰਡਰੋਮ, ਟਾਕਸਿਕ ਐਪੀਡਰਮਲ ਨੈਕਰੋਲਾਸਿਸ, ਐਗਰਨੂਲੋਸਾਈਟੋਸਿਸ, ਅਨੀਮੀਆ, ਗਤੀ ਭੰਗ ( ਐਟੈਕਸੀਆ), ਚੱਕਰ ਆਉਣੇ, ਧੜਕਣ, ਦੌਰੇ, ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਲੱਛਣ, ਭਿਆਨਕ ਸੁਪਨੇ, ਚਿੜਚਿੜੇਪਨ, ਆਤਮ ਹੱਤਿਆ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ, ਮਾਇਓਪੈਥੀ, ਬੋਲੇਪਨ, ਟਿੰਨੀਟਸ, ਈ.ਸੀ.ਜੀ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਅਸਥਾਈ ਅਤੇ ਬਦਲਾਵ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦੀ ਗੜਬੜੀ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਬਣੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਜੇ ਉੱਨਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਦਵਾਈ ਰੋਕਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਤਰੱਕੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਅਣਚਾਹੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜੋ ਕਿ ਗੰਭੀਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿੰਨਾਂ ਦੀ ਹੁਣ ਤੱਕ ਕਿਸੇ ਵੀ ਡਰੱਗ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨ ਵਲੋਂ ਰਿਪੋਰਟ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮਾੜੇ

ਪ੍ਰਭਾਵ ਇਸ ਦਵਾਈ ਦੀ ਲੰਬੀ ਮਿਆਦ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਕੁਝ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਅਚਾਨਕ ਅਤੇ ਅਸੰਭਾਵਿਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ।

ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਡਰੱਗ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਗਠੀਏ ਜਾਂ ਪ੍ਰਣਾਲੀਗਤ ਲੂਪਸ ਏਰੀਥੀਮੇਟੋਸਿਸ (ਐਸ.ਐਲ.ਈ) ਲਈ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋਖਮ ਅਤੇ ਲਾਭ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਦੇ ਬਾਅਦ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੁੰਦਾ । ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਹਨਾਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੇ ਇਲਾਜ ਨੂੰ ਓਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ ।

**35) ਟੈਲੀਵੀਜ਼ਨ 'ਤੇ ਆਈ.ਸੀ.ਐਮ.ਆਰ. ਸਲਾਹਕਾਰ ਤੋਂ ਸੁਣਨ ਉਪਰਾਂਤ, ਮੈਂ ਹਾਈਡਰੋਕਸੀ ਕਲੋਰੋ ਕੁਨੀਨ ਲਿਆ ਅਤੇ ਆਪਣੀ 5 ਸਾਲਾਂ ਦੀ ਧੀ ਨੂੰ ਦੇ ਦਿੱਤੀ. ਮੈਨੂੰ ਹੁਣ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?**

ਸਲਾਹਕਾਰ ਨੋਟਸ 'ਤੇ ਇਕ ਅਪਡੇਟ ਵਿਚ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਦਵਾਈ ਬਿਨਾਂ ਡਾਕਟਰੀ ਤਜਵੀਜ਼ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ । 6 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਡਰੱਗ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ. ਸਲਾਹਕਾਰ ਨੋਟਿਸ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ 15 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਸੰਕਰਮਣ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ । ਕੁਝ ਮੈਡੀਕਲ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਿਸਟਮਿਕ ਲੂਪਸ ਏਰੀਥੀਮੇਟੋਸਿਸ (ਐਸ.ਐਲ.ਈ) ਜਾਂ ਗਠੀਏ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਸਿਰਫ ਜਾਂਚ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੀ , ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦਵਾਈ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਇਸਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਉਹ ਬੱਚੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਮੈਡੀਕਲ ਸਥਿਤੀ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗਠੀਏ ਜਾਂ ਪ੍ਰਣਾਲੀਗਤ ਲੂਪਸ ਐਰੀਥੀਮੇਟੋਸਿਸ ਲਈ ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਹਾਈਡਰੋਕਸੀਕਲੋਰੋਕਿਨ ਤਜਵੀਜ਼ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦਵਾਈ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਜੋਖਮ ਲਾਭ ਮੁਲਾਂਕਣ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਿਰਧਾਰਤ ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੁੰਦਾ।

**36) ਕੀ ਮੈਂ ਕੋਰੋਨਾ ਦੀ ਸੰਕਰਮਣ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ (ਐਚ.ਸੀ. ਕਯੂ) ਲੈਣ ਲਈ ਨਾਂਹ ਕਹਿ ਸਕਦਾ?**

ਹਾਂ. ਕੋਰੋਨਾ ਸੰਕਰਮਣ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ (ਐਚ.ਸੀ.ਕਯੂ) ਨੂੰ ਨਾਂਹ ਕਹਿਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਹੈ ।

**37) ਮੈਂ ਗਠੀਏ ਦਾ ਮਰੀਜ਼ ਹਾਂ ਅਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਹਾਈਡਰੋਕਸੀ ਕਲੋਰੋ ਕੁਨੀਨ ਲੈ ਰਿਹਾ, ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਇਸ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?**

ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਦੱਸੇ ਅਨੁਸਾਰ ਲੈਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।

**38) ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਲੂ ਵਰਗੇ ਲੱਛਣ ਹੋਣ ਤਾਂ ਬੁਖਾਰ ਜਾਂ ਦਰਦ ਲਈ ਕਿਹੜੀ ਦਵਾਈ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ? ਬਹੁਤੇ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਅਨੁਸਾਰ, ਐਸੀਟਾਮਿਨੋਫਿਨ ਜਾਂ ਪੈਰਾਸੀਟਾਮੋਲ ਇੱਕ ਦਵਾਈ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਬੁਖਾਰ ਜਾਂ ਫਲੂ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਦਰਦ ਲਈ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ. ਦੂਸਰੇ ਅਨਾਲਜੇਸਿਕ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇਬੁਪ੍ਰੋਫੇਨ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।**

**39) ਮੈਂ ਹਾਈਪਰਟੈਨਸਿਵ ਹਾਂ ਅਤੇ ਲੋਸਾਰਟਾਨ ਲੈ ਰਿਹਾ ਹਾਂ. ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣਾ ਇਲਾਜ ਬਦਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ? ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਦੀ ਕੋਈ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ । ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੂਨ ਦੇ ਦਬਾਅ ਦੇ ਗਲਤ ਨਿਯੰਤਰਣ ਲਈ ਤਬਦੀਲੀ ਕਰਨ ਜਾਂ ਸੋਧਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ।**

**40) ਮੈਂ ਇੱਕ ਹਾਈਪਰਟੈਨਸਿਵ ਹਾਂ ਅਤੇ ਮੈਂ ਐਨਲਾਪ੍ਰਿਲ ਲੈ ਰਿਹਾ ਹਾਂ. ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣਾ ਇਲਾਜ ਬਦਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?**

ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਦੀ ਕੋਈ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ । ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੂਨ ਦੇ ਦਬਾਅ ਦੇ ਗਲਤ ਨਿਯੰਤਰਣ ਲਈ ਤਬਦੀਲੀ ਕਰਨ ਜਾਂ ਸੋਧਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ।

**41) ਮੈਨੂੰ ਨੌਕ ਵਗਣ ਅਤੇ ਘੱਟ ਦਰਜੇ ਦੇ ਬੁਖਾਰ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਹੈ ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਸ਼ੱਕ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਕੋਰੋਨਾ ਨਾਲ ਸੰਕਰਮਿਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹਾਂ, ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਅਜੀਬੋਮਾਈਸਿਨ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?**

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਅਜੀਬੋਮਾਈਸਿਨ ਸਮੇਤ ਕੋਈ ਦਵਾਈ ਖੁਦ ਨਾ ਲਓ। ਬੁਖਾਰ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਪੈਰਾਸੀਟਾਮੋਲ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕੱਲਤਾ, ਟੈਸਟਿੰਗ ਅਤੇ ਫਾਲੋ-ਅਪ ਕਰਨ ਸੰਬੰਧੀ ਸਲਾਹ ਲਈ ਪੀਜੀਆਈ ਹੈਲਪਲਾਈਨ 0172-2755444 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

**42) ਮੈਨੂੰ ਜੁਕਾਮ ਅਤੇ ਗਲੇ ਚ ਖਰਾਸ਼ ਅਤੇ ਬੁਖਾਰ ਹੈ, ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਅਮੋਕਸੀਸਲੀਨ-ਕਲੇਵੂਲਨਿਕ ਐਸਿਡ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?**

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਅਮੋਕਸੀਸਲੀਨ-ਕਲੇਵੂਲਨਿਕ ਐਸਿਡ ਸਮੇਤ ਕੋਈ ਵੀ ਦਵਾਈ ਖੁਦ ਨਾ ਲਓ। ਬੁਖਾਰ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਪੈਰਾਸੀਟਾਮੋਲ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਲੱਗ ਥਲੱਗ ਕਰਨ, ਟੈਸਟ ਕਰਨ ਅਤੇ ਫਾਲੋ-ਅਪ ਕਰਨ ਸੰਬੰਧੀ ਸਲਾਹ ਲਈ ਪੀਜੀਆਈ ਹੈਲਪਲਾਈਨ 0172-2755444 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

**43) ਮੈਂ ਦਮੇ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹਾਂ, ਕੀ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਮੈਂ ਆਪਣਾ ਇਨਹੇਲਰ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?**

ਹਾਂ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਸਲਾਹ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪਣਾ ਇਲਾਜ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ, ਕਿਸੇ ਸਲਾਹ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਵਿਚ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਬੁਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

**44) ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਟੀਕਾਕਰਣ ਬਕਾਇਆ ਹੈ, ਕੀ ਮੈਂ ਉਸਨੂੰ ਟੀਕਾਕਰਣ ਲਈ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?**

ਟੀਕਾਕਰਨ ਕੇਂਦਰ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਹਨ। ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰਕੇ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਯਾਤਰਾ ਦੀਆਂ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਟੀਕਾਕਰਣ ਲਈ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।



**45) ਮੇਰੀ ਮਾਂ ਦੀ ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ ਬਕਾਇਆ ਸੀ, ਕੀ ਉਹ ਇਸ ਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੇਗੀ?**

ਹਾਂ, ਉਹ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੇਗੀ। ਅੱਗੇ ਦੀ ਹਰਕਤ ਅਤੇ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਸੰਬੰਧੀ ਸਹੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਖੇਤਰ ਦਾ ਦੌਰਾ ਕਰੋ।

**46) ਮੈਂ ਦਵਾਈ ਸੰਬੰਧੀ ਸਲਾਹ ਜਾਂ ਹੋਰ ਪੁੱਛਗਿੱਛ ਕਿੱਥੋਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?**

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਪੀ ਜੀ ਆਈ ਕੋਰੋਨਾ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਨੰਬਰ 0172-2755444 ਜਾਂ ਪੀ ਜੀ ਆਈ ਡਰੱਗ ਇਨਫਰਮੇਸ਼ਨ ਯੂਨਿਟ ਨੂੰ 0172-2755245 (ਸਵੇਰੇ 9 ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ) ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

*Compiled by Corona Prevention & IEC Committee, PGIMER Chandigarh with inputs from various experts and WHO (<https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-coronaviruses>)*

*Contributors:*

- 1. Prof JS Thakur*
- 2. Dr. Arpit Gupta*
- 3. Dr. Nusrat Shafiq*
- 4. Dr. Shubh mohan Singh*
- 5. Dr. RPS Bhogal*
- 6. Dr. Arnab Ghosh*
- 7. Dr. Sai Chaitanya Reddy*
- 8. Dr. Ronika Paika*
- 9. Dr. Deepti Suri*
- 10. Dr Amit Jindal*

\*These FAQs reflect the current state of evidence and these may change with time. These are meant to be educational in nature and this is not an advisory. In case of any doubt, please contact your health care provider.