

ਹਵਾਦਾਰੀ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਪਸਾਰ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ ਹਵਾਦਾਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹਵਾ ਲਿਆਉਂਦੀ ਤੇ ਬਾਹਰ ਕੱਢਦੀ ਹੈ।

PENDJABI / PUNJABI

ਕੋਵਿਡ-19 ਕਿਵੇਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ

ਕੋਵਿਡ-19 ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਲਾਗ ਵਾਲੇ ਕਣ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੌਰਾਨ ਹਵਾ ਵਿਚ ਛੱਡ ਸਕਦਾ ਹੈ:



ਸਾਹ ਲੈਣ ਵੇਲੇ



ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਦੇ ਹੋਏ



ਗਾਉਂਦੇ ਹੋਏ



ਚੀਖਣ ਵੇਲੇ



ਖੰਘ ਨਾਲ



ਛਿੱਕ ਨਾਲ

ਜੇ ਇਹ ਪਰਭਾਵਤ ਕਣ ਤੁਸੀਂ ਚੌਖੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਸਾਹ ਰਾਹੀਂ ਅੰਦਰ ਖਿੱਚ ਲਓ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਪਸਾਰ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿਚ ਹਵਾਦਾਰੀ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ

ਹਵਾਦਾਰੀ ਹਵਾ ਵਿਚ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਲਾਗ ਵਾਲੇ ਕਣਾਂ ਦਾ ਪੱਧਰ ਘਟਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਉਦੋਂ ਹੋਰ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਹੋਵੋ।

ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿਚ ਹਵਾਦਾਰੀ ਅਤੇ ਹਵਾ ਫਿਲਟਰੇਸ਼ਨ ਨੂੰ ਸਧਾਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ



ਤਾਜ਼ਾ ਹਵਾ ਦੀ ਆਵਾਜਾਈ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ ਤੇ ਖਿੜਕੀਆਂ ਅਤੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਖੋਲ੍ਹਦੇ ਰਹੋ।

ਜੇ ਬਾਹਰ ਠੰਡਾ ਜਾਂ ਸਿੱਲਾ ਹੈ, ਤਦ ਵੀ ਕੁੱਝ ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਖਿੜਕੀ ਖੋਲਣਾ ਮਦਦਗਾਰ ਸਾਬਤ ਹੋਵੇਗਾ।



ਹੀਟਿੰਗ, ਵੈਂਟੀਲੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਏਅਰ ਕੰਡੀਸ਼ਨਿੰਗ (HVAC) ਸਿਸਟਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।



ਹੀਟ ਅਤੇ ਐਨਰਜੀ ਰਿਕਵਰੀ ਵੈਂਟੀਲੇਟਰ ਨਿਯਮਤ ਰੂਪ ਵਿਚ ਚਲਾਓ।



ਕਿਚਨ ਜਾਂ ਬਾਥਰੂਮ ਦੇ ਨਿਕਾਸੀ ਪੱਖੇ (ਇਗਜ਼ੌਸਟ ਫੈਨ) ਲਗਾਤਾਰ ਚਲਾਓ। ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ ਅੰਦਰ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਅਤੇ ਅੰਦਰ ਪੈਦਾ ਹੋਈ ਦੂਸ਼ਿਤ ਅਣਚਾਹੀ ਹਵਾ ਨੂੰ ਘੁੰਮਾਉਂਦੇ ਰਹਿਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਖਿੜਕੀ ਖੋਲ੍ਹੋ।



ਉਚ-ਸਮਰਥਾ ਵਾਲੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਏਅਰ (HEPA) ਫਿਲਟਰ ਵਾਲੇ ਚੱਕੜੇ ਏਅਰ ਪਿਓਰੀਫਾਇਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

HVAC ਮਕੈਨੀਕਲ ਸਿਸਟਮਾਂ ਦੀ ਰੂਟੀਨ ਮੇਂਟੇਨੈਂਸ ਅਤੇ ਸਾਂਭ-ਸੰਭਾਲ ਯਾਦ ਰੱਖੋ। ਵੈਂਟਾਂ ਅਤੇ ਪੱਖਿਆਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਰੱਖੋ, ਅਤੇ ਜਿਵੇਂ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਉਸ ਅਨੁਸਾਰ ਫਿਲਟਰ ਬਦਲਦੇ ਰਹੋ। ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, HVAC ਸਿਸਟਮ ਪੱਖਾ ਨਿਰੰਤਰ ਚੱਲਦਾ ਰੱਖੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਤਾਜ਼ਾ ਹਵਾ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਧ ਜਾਵੇਗੀ ਅਤੇ ਅੰਦਰ ਲਾਗ ਵਾਲੇ ਕਣਾਂ ਦੀ ਮਿਕਦਾਰ ਘਟ ਜਾਵੇਗੀ।

ਕਿਸੇ ਥਾਂ ਹਵਾਦਾਰੀ ਦੀ ਖਰਾਬ ਹਾਲਤ ਦੇ ਸੰਕੇਤ



ਘੁਟਣ



ਨਾਜਾਣ ਵਾਲੀ ਬਦਬੂ



ਕੋਈ ਮਕੈਨੀਕਲ ਹਵਾਦਾਰੀ ਜਾਂ ਏਅਰ ਫਿਲਟਰੇਸ਼ਨ ਨਹੀਂ



Ventanas y puertas cerradas



ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਮਸ



ਉੱਲੀ ਜਾਂ ਮੌਲਤ

ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਪਸਾਰ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਹਵਾਦਾਰੀ ਸਭ ਤੋਂ ਅਹਿਮ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਹੋਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਪਸਾਰ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿਚ ਵੀ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਅਤੇ ਹੋਰਾਂ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਹਵਾਦਾਰੀ ਅਤੇ ਨਾਲੋਂ ਨਾਲ ਹੋਰ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਉਪਾਅ ਕਰੋ।

ਕੋਵਿਡ-19 ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ: ☎ 1-833-784-4397 @ Canada.ca/le-coronavirus



Gouvernement du Canada

Government of Canada

Canada