



ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਬਿਮਾਰੀ (ਕੋਵਿਡ-19) ਬਾਰੇ ਤੱਥਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣੇ

ਕੋਵਿਡ-19 ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਕਾਰਨ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਇਕ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ। ਮਨੁੱਖੀ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਆਮ ਹਨ ਅਤੇ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਆਮ ਜ਼ੁਕਾਮ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਲਕੇ ਰੋਗਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਮਨੁੱਖੀ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸਾਂ ਦੇ ਲੱਛਣ ਬਹੁਤ ਹਲਕੇ ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਗੰਭੀਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- ਬੁਖਾਰ
- ਖੰਘ
- ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ

ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਲੱਛਣ ਦਿਖਣ ਵਿੱਚ 14 ਦਿਨ ਤੱਕ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਕਿਸੇ ਸੰਕਰਮਿਤ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਇੰਝ ਫੈਲਦੇ ਹਨ:

- ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਬੂੰਦਾਂ ਨਾਲ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਖੰਘਦੇ ਜਾਂ ਛਿੱਕਦੇ ਹੋ
- ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ, ਜਿਵੇਂ ਛੁਹਣਾ ਜਾਂ ਹੱਥ ਮਿਲਾਣਾ
- ਵਾਇਰਸ ਵਾਲੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਛੁਹਣਾ, ਫਿਰ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ, ਨੱਕ ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਛੁਹਣ ਨਾਲ

ਇਹ ਵਾਇਰਸ ਵੈਂਟੀਲੇਸ਼ਨ ਸਿਸਟਮ ਰਾਹੀਂ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਦੁਆਰਾ ਫੈਲਣ ਲਈ ਨਹੀਂ ਜਾਣੇ ਜਾਂਦੇ।

ਲਾਗਾਂ ਦੇ ਫੈਲਾਅ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਤਮ ਢੰਗ ਹੈ:

- ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 20 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਅਕਸਰ ਧੋਵੋ;
- ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ, ਨੱਕ ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਛੁਹਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ, ਖ਼ਾਸਕਰ ਬਿਨਾਂ ਧੋਏ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ;
- ਬਿਮਾਰ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਨੇੜਲੇ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ;
- ਆਪਣੀ ਆਸਤੀਨ ਵਿੱਚ ਖੰਘੋ ਜਾਂ ਛਿੱਕੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ;
- ਹਰ ਸਮੇਂ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ (physical distancing) ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ;
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਤਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰੀ ਫੈਲਾਉਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਘਰ ਰਹੋ; ਅਤੇ
- ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਸਤਹਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਇੱਕ ਗੈਰ-ਮੈਡੀਕਲ ਮਾਸਕ ਜਾਂ ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਕਵਰਿੰਗ (non-medical mask or face covering) ਪਹਿਨੋ (ਅਰਥਾਤ ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਫਾਸਲੇ ਦੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਢਕਣ ਲਈ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ, ਅਤੇ ਤਣੀਆਂ ਜਾਂ ਕੰਨ ਦੇ ਲੂਪਾਂ ਦੁਆਰਾ ਸਿਰ ਨਾਲ ਬੰਨਿਆ ਹੋਇਆ)।





ਨੋਟ: ਕੈਨੇਡਾ ਸਰਕਾਰ ਨੇ **ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਐਕਟ** ਤਹਿਤ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਆਰਡਰ ਲਾਗੂ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਇਸ ਆਰਡਰ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਕੋਈ ਜੋ ਹਵਾਈ, ਸਮੁੰਦਰੀ ਜਾਂ ਧਰਤੀ ਦੇ ਰਸਤੇ ਦੁਆਰਾ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਉਸਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਫੈਲਾਅ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ 14 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਘਰ ਰਹਿਣਾ ਪਏਗਾ। 14 ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਮਿਆਦ ਉਸ ਦਿਨ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੁੰਦੇ ਹੋ।

- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਯਾਤਰਾ ਕੀਤੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ **ਕੁਆਰੰਟੀਨ** (quarantine) (ਸਵੈ-ਅਲਗਾਅ) ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਯਾਤਰਾ ਕੀਤੀ ਹੈ ਅਤੇ ਲੱਛਣ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ **ਅਲਗਾਅ** (isolate) ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ:

- 1-833-784-4397
- canada.ca/coronavirus
- phac.info.aspc@canada.ca