

# ਸਾਹ ਰਾਹੀਂ ਅੰਦਰ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ

ਪਤਝੜ ਅਤੇ ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸਾਹ ਰਾਹੀਂ ਅੰਦਰ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਵਾਇਰਸ ਵੱਧ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਸਾਲ, ਕਈ ਸਾਹ ਰਾਹੀਂ ਅੰਦਰ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਵਾਇਰਸ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਤੇ ਫੈਲ ਰਹੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਦਿੱਤੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ▶ ਕੋਵਿਡ-19
- ▶ ਫਲੂ (ਇਨਫਲੂਏਂਜ਼ਾ)
- ▶ ਰੈਸਪੀਰੇਟਰੀ ਸਿੰਸੀਟੀਅਲ ਵਾਇਰਸ (RSV)

## ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣਾ

ਸਾਹ ਰਾਹੀਂ ਅੰਦਰ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਵਾਇਰਸ ਕਈ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਫੈਲਦੇ ਹਨ। ਇਸਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਹੋਣ ਅਤੇ ਫੈਲਣ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀਆਂ ਕਈ ਪਰਤਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਸਭ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।

ਇਹ ਹੇਠ ਦਿੱਤੇ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ:



ਸਾਲਾਨਾ ਫਲੂ ਸ਼ਾਟ ਲਓ



ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਟੀਕਾਕਰਣ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰੋ



ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਵੇਲੇ ਘਰ ਰਹੋ



ਜਨਤਕ ਅੰਦਰੂਨੀ ਇਕੱਠ ਵਿੱਚ ਮਾਸਕ ਪਾਓ



ਵਾਰ-ਵਾਰ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ



ਸੰਭਵ ਹੋਣ ਵੇਲੇ ਖਿੜਕੀ ਜਾਂ ਦਰਵਾਜ਼ਾ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਹਵਾਦਾਰੀ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਓ



ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਗੰਦੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਬਚੋ



ਤੁਹਾਡੀ ਖੰਘ ਅਤੇ ਫਿੱਕਾਂ ਨੂੰ ਟਿਸੂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਕੂਹਣੀ ਨਾਲ ਕਵਰ ਕਰੋ



ਜਿਆਦਾ ਛੂਹਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਤਹਾਂ ਅਤੇ ਵਸਤੂਆਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂ ਮੁਕਤ ਕਰੋ



ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਚੇਤਾਵਨੀਆਂ ਅਤੇ ਸਲਾਹਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ

ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ: [Canada.ca/respiratory-viruses](https://Canada.ca/respiratory-viruses)



Public Health  
Agency of Canada

Agence de la santé  
publique du Canada

Canada