

ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਬਿਮਾਰੀ 2019 (COVID-19)

ਕਾਰਕ ਏਜੰਟ

ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਬਿਮਾਰੀ 2019 (COVID-19) ਇੱਕ ਛੂਤ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਜੋ SARS-CoV-2 ਵਾਇਰਸ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਕਲੀਨਿਕਲ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ

COVID-19 ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਬੁਖਾਰ, ਠੰਢ ਲੱਗਣਾ ਅਤੇ ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਖਰਾਸ਼ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਹੋਰ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਗੰਭੀਰ ਥਕਾਵਟ, ਸੁਆਦ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਗੰਧ ਦੀ ਪਛਾਣ ਦੀ ਹਾਨੀ ਜਾਂ ਤਬਦੀਲੀ, ਨੱਕ ਬੰਦ ਹੋਣਾ, ਕੰਨਜਕਟਿਵਾਇਟਿਸ, ਸਿਰ ਦਰਦ, ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਜਾਂ ਜੋੜਾਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ, ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਦਾਣੇ, ਘਬਰਾਹਟ ਜਾਂ ਉਲਟੀਆਂ, ਦਸਤ ਅਤੇ ਚੱਕਰ ਆਉਣੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਹੀ ਹਲਕੇ ਜਾਂ ਗੈਰ-ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਲੱਛਣ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਕੁਝ ਨੂੰ ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨਾ, ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਜਾਂ ਦੁਰਚਿੱਤੀ ਵਰਗੇ ਗੰਭੀਰ ਲੱਛਣ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸਾਹ ਨਾ ਆਉਣਾ, ਤੀਬਰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਤਕਲੀਫ਼ ਵਾਲਾ ਸਿੰਡਰੋਮ (ARDS), ਸੈਪਸਿਸ ਅਤੇ ਸੈਪਟਿਕ ਸ਼ੌਂਕ, ਬ੍ਰੈਮਬੋਐਮਬੋਲਿਜ਼ਮ, ਅਤੇ/ਜਾਂ ਦਿਲ, ਜਿਗਰ ਜਾਂ ਗੁਰਦਿਆਂ ਦੀ ਸੱਟ ਸਮੇਤ ਬਹੁ-ਅੰਗਾਂ ਦਾ ਫੇਲ੍ਹ ਹੋਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੀਆਂ ਰਿਪੋਰਟਾਂ ਹਨ ਕਿ COVID-19 ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਕਿਸ਼ੋਰ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮਲਟੀਸਿਸਟਮ ਇਨਫਲੇਮੇਟਰੀ ਸਿੰਡਰੋਮ (MIS-C) ਵਜੋਂ ਜਾਣੀ ਜਾਂਦੀ ਇੱਕ ਦੁਰਲੱਭ ਪਰ ਗੰਭੀਰ ਸਥਿਤੀ ਵਿਕਸਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਮਲਟੀਆਰਗਨ ਫੇਲ੍ਹ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਸ਼ੌਂਕ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ।

60 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕ ਅਤੇ ਹਾਈਪਰਟੈਨਸ਼ਨ, ਦਿਲ ਅਤੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਸ਼ੂਗਰ, ਮੋਟਾਪਾ, ਕੈਂਸਰ ਅਤੇ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਸਮੇਤ ਮੌਜੂਦਾ ਡਾਕਟਰੀ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

COVID -19 ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੀ ਸਥਿਤੀ, ਜਿਸਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲੱਗ COVID ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, SARS-CoV-2 ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਉਮਰ ਜਾਂ ਅਸਲ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਗੰਭੀਰਤਾ ਕੋਈ ਵੀ ਹੋਵੇ।

ਵਿਸ਼ਵ ਸਿਹਤ ਸੰਗਠਨ (WHO) ਲੱਗ COVID ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ SARS-CoV-2 ਦੀ ਇੰਨਫੈਕਸ਼ਨ ਤੋਂ 3 ਮਹੀਨਿਆਂ ਬਾਅਦ ਨਵੇਂ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਨਿਰੰਤਰਤਾ ਜਾਂ ਵਿਕਾਸ ਵਜੋਂ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਲੱਛਣ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 2 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੱਕ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵੇਰਵੇ ਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਲੱਗ COVID ਦੇ ਆਮ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਥਕਾਵਟ, ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨਾ, ਬੋਧਾਤਮਕ ਅਸਮਰੱਥਤਾ, ਸਿਰ ਦਰਦ, ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ, ਜੋੜਾਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਅਤੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕੰਮਕਾਜ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਅਧਿਐਨਾਂ ਨੇ ਦਿਖਾਇਆ ਹੈ ਕਿ COVID-19 ਨਾਲ ਸੰਕਰਮਿਤ ਲਗਭਗ 10-20% ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੇ ਲੱਛਣ ਵਿਕਸਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਨਿਦਾਨ ਲੱਗ COVID ਵਜੋਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। WHO ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਲੱਗ COVID ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ COVID-19 ਦੀ ਇੰਨਫੈਕਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣਾ। ਕੁਝ ਸਧਾਰਨ ਅਤੇ ਸਿੱਧੇ ਉਪਾਅ ਇਸ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- COVID-19 ਟੀਕਿਆਂ/ਬੁਸਟਰਾਂ ਦੀਆਂ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਾ
- ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫਿੱਟ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣਾ
- ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਨਿਯਮਿਤ ਸਫ਼ਾਈ

- ਅੰਦਰੂਨੀ ਥਾਵਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਵਾਦਾਰ ਰੱਖਣਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ

ਲੱਗ COVID ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ [COVID-19 ਦੀ ਥੀਮੈਟਿਕ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦੇ ਅਧੀਨ ਲੱਗ COVID ਪੰਨੇ ਨੂੰ ਵੇਖੋ](#)।

ਫੈਲਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ

ਫੈਲਣ ਦੇ ਢੰਗ ਵਿੱਚ ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਬੂੰਦਾਂ ਰਾਹੀਂ, ਦੂਸ਼ਿਤ ਸਤਹਾਂ ਜਾਂ ਵਸਤੂਆਂ ਦਾ ਸੰਪਰਕ, ਛੋਟੀ-ਦੂਰੀ ਵਾਲਾ ਐਰੋਸੋਲ ਜਾਂ ਛੋਟੀ-ਦੂਰੀ ਵਾਲਾ ਹਵਾ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਣਾ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਵਾਇਰਸ ਘੱਟ ਹਵਾਦਾਰ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਭੀੜ-ਭੜੱਕੇ ਵਾਲੀਆਂ ਅੰਦਰੂਨੀ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਫੈਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਨਕਿਊਬੇਸ਼ਨ ਦੀ ਮਿਆਦ

SARS-CoV-2 ਵੇਰੀਏਂਟ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਇਨਕਿਊਬੇਸ਼ਨ ਦੀ ਮਿਆਦ ਵੱਖਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਪ੍ਰਫੁੱਲਤ ਹੋਣ ਦੀ ਮਿਆਦ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਅਨੁਮਾਨ 1 ਤੋਂ 14 ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਕੁਝ ਰੂਪਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਓਮਿਕਰੋਨ ਵੇਰੀਏਂਟ, ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ 3 ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਇਨਕਿਊਬੇਸ਼ਨ ਦੀ ਮਿਆਦ ਹੋਰ ਵੀ ਛੋਟੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਪ੍ਰਬੰਧਨ

ਇਲਾਜ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਕ ਥੈਰੇਪੀ, ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ, ਐਂਟੀਵਾਇਰਲ ਏਜੰਟ ਅਤੇ ਚੀਨੀ ਦਵਾਈ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਰੋਕਥਾਮ

COVID-19 ਟੀਕਾਕਰਨ

- ਜਨਤਾ ਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਹਾਂਗ ਕਾਂਗ ਵਿੱਚ COVID-19 ਟੀਕਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਨਵੀਨਤਮ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ COVID-19 ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਗੰਭੀਰ ਨਤੀਜਿਆਂ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਚਾ ਸਕਣ।
- COVID-19 ਟੀਕਾਕਰਨ ਬਾਰੇ ਵੇਰਵਿਆਂ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ COVID-19 ਟੀਕਾਕਰਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਲਈ ਥੀਮੈਟਿਕ ਵੈੱਬ ਪੇਜ ਵੇਖੋ: <https://www.chp.gov.hk/en/features/106934.html>

ਸਿਹਤ ਸਲਾਹ

ਜਨਤਾ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਇੰਨਫੈਕਸ਼ਨ ਤੋਂ ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਹਰ ਸਮੇਂ ਸਖ਼ਤ ਨਿੱਜੀ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣਕ ਸਫ਼ਾਈ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ:

- ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਲਈ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ -
 - a. ਬੁਖਾਰ ਜਾਂ ਸਾਹ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਾਲੇ ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ;
 - b. ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਜੋ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਦੇਖਭਾਲ ਘਰ, ਅਪਾਹਜ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਦੇਖਭਾਲ ਘਰ, ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਸਹੂਲਤਾਂ ਦੇ ਕਲੀਨਿਕਲ ਖੇਤਰਾਂ ਵਰਗੀਆਂ ਉੱਚ ਜੋਖਮ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ ਜਾਂ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ; ਅਤੇ
 - c. ਉੱਚ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਰੋਗੀ ਸਥਿਤੀ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਜਾਂ ਘੱਟ ਰੋਗ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕਤਾ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ) ਜੋ ਜਨਤਕ ਆਵਾਜਾਈ ਵਰਗੀਆਂ ਭੀੜ-ਭੜੱਕੇ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ।

- d. ਜਦੋਂ SARS-CoV-2 ਵਾਇਰਸ ਸਮੇਤ ਸਾਹ ਸੰਬੰਧੀ ਵਾਇਰਸਾਂ ਦੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਵਧਦੇ ਰੁਝਾਨ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਉੱਚ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਜਨਤਕ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਜਾਣ ਵੇਲੇ ਸਰਜੀਕਲ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਜਨਤਾ ਨੂੰ ਜਨਤਕ ਆਵਾਜਾਈ ਲੈਂਦੇ ਸਮੇਂ ਜਾਂ ਭੀੜ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਠਹਿਰਦੇ ਸਮੇਂ ਵੀ ਸਰਜੀਕਲ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਮਾਸਕ ਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪਹਿਨਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਰਜੀਕਲ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਹਟਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਸਫਾਈ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਮਾਸਕ ਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪਹਿਨਣ ਬਾਰੇ ਵੇਰਵਿਆਂ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ CHP ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ www.chp.gov.hk/files/pdf/use_mask_properly.pdf 'ਤੇ ਜਾਓ;
 - ਹੱਥ ਧੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ, ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਨੱਕ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਬਚੋ;
 - ਵਾਰ-ਵਾਰ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਸਫਾਈ ਕਰੋ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ, ਨੱਕ ਜਾਂ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ; ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ; ਟਾਇਲਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ; ਜਨਤਕ ਸਥਾਪਨਾਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੈਂਡਰੇਲ ਜਾਂ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਦੇ ਹੈਂਡਲਾਂ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ; ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਹੱਥ ਖੰਘਣ ਜਾਂ ਛਿੱਕਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਾਹ ਦੇ ਨਿਕਾਸੀ ਮਾਦੇ ਦੁਆਰਾ ਦੂਸ਼ਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ;
 - ਛਿੱਕਣ ਜਾਂ ਖੰਘਣ ਵੇਲੇ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਨੱਕ ਨੂੰ ਟਿਸ਼ੂ ਪੇਪਰ ਨਾਲ ਢੱਕੋ। ਗੰਦੇ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਨੂੰ ਢੱਕਣ ਵਾਲੇ ਕੂੜੇਦਾਨ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟ ਦਿਓ, ਫਿਰ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਵੋ;
 - ਤਰਲ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਧੋਵੋ, ਅਤੇ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 20 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਰਗੜੋ। ਫਿਰ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਡਿਸਪੋਜੇਬਲ ਪੇਪਰ ਤੌਲੀਏ ਨਾਲ ਸੁਕਾਓ। ਜਦੋਂ ਹੱਥ ਸਾਫ਼ ਹੋ ਜਾਣ, ਤਾਂ ਪਾਣੀ ਦੀ ਟੂਟੀ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਸਿੱਧਾ ਨਾ ਛੂਹੋ (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਨਲ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸਨੂੰ ਲਪੇਟਣ ਲਈ ਕਾਗਜ਼ ਦੇ ਤੌਲੀਏ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ)। ਜੇਕਰ ਹੱਥ ਧੋਣ ਦੀਆਂ ਸਹੂਲਤਾਂ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਹੱਥ ਦਿੱਸਣਯੋਗ ਸਾਫ਼ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਤਾਂ 70 ਤੋਂ 80% ਅਲਕੋਹਲ-ਅਧਾਰਤ ਹੈਂਡਰਬ ਨਾਲ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਸਫਾਈ ਕਰਨਾ ਵੀ ਇੱਕ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਵਿਕਲਪ ਹੈ;
 - ਟਾਇਲਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਕੀਟਾਨੂਆਂ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਫਲੱਸ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਟਾਇਲਟ ਦਾ ਢੱਕਣ ਹੇਠਾਂ ਰੱਖੋ;
 - ਚੰਗੀ ਅੰਦਰੂਨੀ ਹਵਾਦਾਰੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ;
 - ਘਰ ਨੂੰ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਵਾਰ 99 ਵਿੱਚੋਂ 1 ਪਤਲੇ ਘਰੇਲੂ ਬਲੀਚ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ (5.25% ਸੋਡੀਅਮ ਹਾਈਪੋਕਲੋਰਾਈਟ ਵਾਲਾ 10 ਮਿਲੀਲੀਟਰ ਬਲੀਚ 990 ਮਿਲੀਲੀਟਰ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾਓ), 15 - 30 ਮਿੰਟ ਲਈ ਛੱਡ ਦਿਓ ਅਤੇ ਫਿਰ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ। ਧਾਤੂ ਸਤਹ ਲਈ, 70% ਅਲਕੋਹਲ ਨਾਲ ਕੀਟਾਨੂ ਮੁਕਤ ਕਰੋ। ਬਲੀਚ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਵੈੱਬਪੇਜ 'ਤੇ ਜਾਓ: http://www.chp.gov.hk/files/pdf/the_use_of_bleach.pdf;
 - ਜੇਕਰ ਥਾਵਾਂ ਸਾਹ ਦੇ ਨਿਕਾਸੀ ਮਾਦੇ, ਉਲਟੀਆਂ ਜਾਂ ਮਲ-ਮੂਤਰ ਨਾਲ ਦੂਸ਼ਿਤ ਹਨ, ਤਾਂ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਤ ਸੋਖਣ ਵਾਲੇ ਡਿਸਪੋਜੇਬਲ ਤੌਲੀਏ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਫਿਰ ਸਤ੍ਹਾ ਅਤੇ ਗੁਆਂਢੀ ਖੇਤਰ ਨੂੰ ਢੁਕਵੇਂ ਕੀਟਾਨੂਨਾਸ਼ਕ ਨਾਲ ਕੀਟਾਨੂ ਮੁਕਤ ਕਰੋ। ਗੈਰ-ਧਾਤੂ ਸਤ੍ਹਾ ਲਈ, 49 ਵਿੱਚੋਂ 1 ਪਤਲੇ ਘਰੇਲੂ ਬਲੀਚ (10 ਮਿ.ਲੀ. ਘਰੇਲੂ ਬਲੀਚ ਦਾ ਮਿਸ਼ਰਣ ਜਿਸ ਵਿੱਚ 5.25% ਸੋਡੀਅਮ ਹਾਈਪੋਕਲੋਰਾਈਟ ਘੋਲ 490 ਮਿ.ਲੀ. ਪਾਣੀ ਦੇ ਨਾਲ ਹੈ) ਨਾਲ ਰੋਗਾਣੂ-ਮੁਕਤ ਕਰੋ, 15 ਤੋਂ 30 ਮਿੰਟ ਲਈ ਛੱਡ ਦਿਓ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ। ਧਾਤੂ ਸਤ੍ਹਾ ਲਈ, 70% ਅਲਕੋਹਲ ਨਾਲ ਰੋਗਾਣੂ-ਮੁਕਤ ਕਰੋ;
 - ਡਰੇਨੇਜ ਪਾਈਪਾਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਅਤੇ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ (ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ ਇੱਕ ਵਾਰ) ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੀ ਸਫਾਈ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਹਰੇਕ ਡਰੇਨ ਆਊਟਲੈਟ (ਯੂ-ਟ੍ਰੈਪ) ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ ਅੱਧਾ ਲੀਟਰ ਪਾਣੀ ਪਾਓ;
 - ਸਰੀਰ ਦਾ ਚੰਗਾ ਵਿਰੋਧ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ। ਇਹ ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ, ਨਿਯਮਤ ਕਸਰਤ ਅਤੇ ਢੁਕਵੇਂ ਆਰਾਮ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ
 - ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਨਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਦੇ ਸੇਵਨ ਤੋਂ ਬਚੋ।

COVID-19 ਟੈਸਟ ਵਿੱਚ ਪੌਜ਼ੀਟਿਵ ਪਾਏ ਗਏ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਸਿਹਤ ਸਲਾਹ

COVID-19 ਟੈਸਟ ਵਿੱਚ ਪੌਜ਼ੀਟਿਵ ਪਾਏ ਗਏ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਸਿਹਤ ਸਲਾਹ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

- ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਜੋ ਵਧੇਰੇ ਜੋਖਮ ਵਿੱਚ ਹਨ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਘੱਟ ਰੋਗ-ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕਤਾ ਵਾਲੇ ਲੋਕ, ਬਜ਼ੁਰਗ ਲੋਕ, ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਰੋਗੀ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕ) ਅਤੇ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਲੱਛਣ ਵਿਕਸਤ ਕੀਤੇ ਹਨ, ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ;
- ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਲੱਛਣ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਘਰ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਲੱਛਣ ਦਿਖਾਈ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ, ਉਹ ਆਪਣੀ ਮਰਜ਼ੀ ਨਾਲ ਬਾਹਰ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਕੰਮ 'ਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਵਿੱਚ ਲੱਛਣ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ;
- ਸੰਕਰਮਿਤ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਪੌਜ਼ੀਟਿਵ ਟੈਸਟਿੰਗ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਹਿਲੇ ਪੰਜ ਦਿਨਾਂ ਦੌਰਾਨ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫਿਟਿੰਗ ਵਾਲੇ ਸਰਜੀਕਲ ਮਾਸਕ, KF94 ਮਾਸਕ, KN95 ਮਾਸਕ ਜਾਂ ਰੈਸਪੀਰੇਟਰ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ N95 ਰੈਸਪੀਰੇਟਰ) ਪਹਿਨਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਤੋਂ ਵੀ ਬਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੋ ਵਧੇਰੇ ਜੋਖਮ ਵਿੱਚ ਹਨ, ਮਾਸਕ-ਬੰਦ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੇ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖਾਣੇ ਲਈ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਮੇਜ਼ ਸਾਂਝਾ ਕਰੇ), ਭੀੜ-ਭੜੱਕੇ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਮੂਹਿਕ ਇਕੱਠਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਓ;
- ਸਿਹਤ ਸਥਿਤੀ ਦੀ ਨੇੜਿਓਂ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰੋ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਲੱਛਣ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਵਿਗੜਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਲਓ;
- ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਖਿੜਕੀਆਂ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਆਪਣੇ ਘਰ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਵਾਦਾਰ ਰੱਖੋ; ਅਤੇ
- ਹਰ ਸਮੇਂ ਨਿੱਜੀ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ। ਘਰ ਵਿੱਚ ਸਾਂਝੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਸਹੂਲਤਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਟਾਇਲਟ) ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਅਤੇ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਕੀਟਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰੋ।

ਵਧੇਰੇ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਿਹਤ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕੇਂਦਰ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ www.chp.gov.hk

ਅਨੁਵਾਦਿਤ ਸੰਸਕਰਣ ਸਿਰਫ਼ ਸੰਦਰਭ ਲਈ ਹੈ। ਅਨੁਵਾਦਿਤ ਸੰਸਕਰਣ ਅਤੇ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਸੰਸਕਰਣ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਅੰਤਰ ਹੋਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ, ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਸੰਸਕਰਣ ਪ੍ਰਬਲ ਰਹੇਗਾ।

Translated version is for reference only. In case of discrepancies between translated version and English version, English version shall prevail.

28 ਜਨਵਰੀ 2025 (28 January 2025)