

ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਬਿਮਾਰੀ 2019 (ਕੋਵਿਡ-19)

ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਓ

ਇਹ ਤੱਥ ਸ਼ੀਟ ਇਰਾਦਤਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਬਣਾਈ ਗਈ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋਣ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜੋਖਮ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਜ਼ੁਰਗ ਅਤੇ ਚਿਰਕਾਲੀਨ ਡਾਕਟਰੀ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕ। ਇਹ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਕਿਹੜੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜੋਖਮ ਹੈ?

ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਭਰਤੀ ਹੋਣ ਜਾਂ ਮੌਤ ਹੋਣ ਦਾ ਜੋਖਮ ਹੇਠ ਦਿੱਤੀਆਂ ਨਾਲ ਵੱਧਦਾ ਹੈ:

- ਉਮਰ, ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ ਵੱਧਦੀ ਹੈ ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਜੋਖਮ ਵੱਧਦਾ ਹੈ;
- ਮੋਟਾਪੇ, ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ, ਫੇਫੜੇ/ਦਿਲ/ਗੁਰਦੇ/ਜਿਗਰ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ, ਦੌਰਾ, ਖੂਨ ਦਾ ਉੱਚ ਦਬਾਓ, ਅਤੇ ਅਜਿਹੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਸਮੇਤ ਕਿਸੇ ਚਿਰਕਾਲੀਨ ਡਾਕਟਰੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋਣਾ ਜੋ ਰੋਗ-ਪ੍ਰਤੀਰੋਧੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੁਝ ਕੈਂਸਰ, ਇਲਾਜ ਨਾ ਕੀਤੀ ਐੱਚ.ਆਈ.ਵੀ./ਏਡਸ);
- ਉਹ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣਾ ਜੋ ਰੋਗ-ਪ੍ਰਤੀਰੋਧੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ, ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ, ਨਿਗਲਨ ਵਾਲੇ ਸਟੈਰੋਇਡ ਦਵਾਈਆਂ)।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸੰਖਿਆ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਤੁਸੀਂ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨੇੜੇ ਹੋ

- ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਅਲੱਗ ਹੋਵੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ:
 - ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸੰਖਿਆ ਸੀਮਿਤ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਤੁਸੀਂ ਨੇੜੇ ਹੋ;
 - ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਦੂਰ ਰਹੋ (ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 2 ਮੀਟਰ/6 ਫੁੱਟ ਦੀ ਦੂਰੀ)।
- ਜਿੱਥੋਂ ਤੱਕ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਫ਼ੋਨ, ਵੀਡੀਓ ਚੈਟ, ਜਾਂ ਲਿਖਤੀ ਸੁਨੇਹੇ ਦੇ ਜ਼ਰੀਏ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹੋ।
- ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਘਰ ਤੋਂ ਕੰਮ ਕਰੋ।
- ਜਿੱਥੋਂ ਤੱਕ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ, ਡਾਕਟਰ, ਫਿਜ਼ਿਓਥੈਰੇਪਿਸਟ) ਨੂੰ ਵਰਚੁਅਲ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦਿਖਾਓ।

ਬੰਦ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਅਤੇ ਭੀੜ ਵਾਲੇ ਸਥਾਨਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ

- ਜਿੱਥੋਂ ਤੱਕ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਕਿਤੇ ਬਾਹਰ ਮਿਲੋ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਮਿਲਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਜਿੱਥੋਂ ਤੱਕ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਹਵਾਦਾਰੀ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਬਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਦਰਵਾਜ਼ਿਆਂ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹੋ।
- ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਭੀੜ ਵਾਲੇ ਸਟੇਰਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ। ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਕਰਨ ਲਈ ਘੱਟ ਵਿਅਸਤ ਸਮੇਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਡਿਲਿਵਰੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਾ ਉਪਯੋਗ ਕਰੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੂਰਤੀਆਂ ਨੂੰ ਲੈਣ ਲਈ ਹੋਰਾਂ ਨੂੰ ਕਰੋ।
- ਜਨਤਕ ਆਵਾਜਾਈ ਸਾਧਨ, ਟੈਕਸੀਆਂ ਅਤੇ ਰਾਇਡਸ਼ੇਅਰ ਦੇ ਉਪਯੋਗ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਆਵਾਜਾਈ ਸਾਧਨ ਦੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਰੂਪਾਂ ਦਾ ਉਪਯੋਗ ਕਰਨਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਜਿੱਥੋਂ ਤੱਕ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਘੱਟ ਵਿਅਸਤ ਸਮਿਆਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ, ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾਏ ਰੱਖੋ, ਮਾਸਕ ਪਾਓ ਅਤੇ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਧੋਵੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਟੈਕਸੀ ਜਾਂ ਰਾਇਡਸ਼ੇਅਰ ਨੂੰ ਲੈਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਮਾਸਕ ਪਾਓ, ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਡ੍ਰਾਇਵਰ ਨੇ ਮਾਸਕ ਪਹਿਣਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਪਿੱਛੇ ਬੈਠੋ ਅਤੇ ਬਾਰੀ ਖੋਲ੍ਹ ਲਓ।

ਮਾਸਕ ਪਹਿਣੋ ਅਤੇ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਨੇੜੇ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੇ ਵੀ ਮਾਸਕ ਪਹਿਣੇ ਹੋਏ ਹਨ

- ਹੋਰਾਂ ਵਿੱਚ ਲਾਗ ਫੈਲਾਉਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਗੈਰ-ਡਾਕਟਰੀ ਮਾਸਕ ਪਹਿਣੋ।
- ਉਦੋਂ ਮਾਸਕ ਪਹਿਣੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਨੇੜੇ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੇ ਵੀ ਮਾਸਕ ਪਹਿਣੇ ਹੋਏ ਹਨ (ਇਹ ਕਲਪਨਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਮਾਸਕ ਦੇ ਉਪਯੋਗ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ)।
- ਉਦੋਂ ਮਾਸਕ ਪਹਿਣੋ ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਨਾਲ 2 ਮੀਟਰ/6 ਫੁੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਦੂਰੀ 'ਤੇ ਕਿਤੇ ਬਾਹਰ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਨੇੜੇ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੇ ਵੀ ਮਾਸਕ ਪਹਿਣੇ ਹੋਏ ਹਨ।

ਵਾਰ-ਵਾਰ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ

- ਅਕਸਰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਨਾਲ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਧੋਵੋ। ਹੱਥ ਪੂੰਜਣ ਵਾਲੇ ਤੌਲੀਏ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਅਲਕੋਹਲ-ਅਧਾਰਤ ਹੈਂਡ ਰਬ (60% - 90% ਅਲਕੋਹਲ) ਨੂੰ ਨਾਲ ਲਿਜਾਓ ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਉਪਯੋਗ ਕਰੋ ਜੇ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹੈ।
- ਉਦੋਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਛੂਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਾਂ ਸਤਹਾਂ ਨੂੰ ਛੂੰਹਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਛੂਹੇ ਜਾਣ 'ਤੇ ਵੀ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।

ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਹੋਰ ਨੀਤੀਆਂ

- ਇੰਫਲੂਏਂਜਾ ਵਾਇਰਸ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹੋਣ 'ਤੇ ਆਪਣਾ ਇੰਫਲੂਏਂਜਾ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਓ।
- ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਛੂਹੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਤਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਕੀਟਾਣੂ-ਰਹਿਤ ਕਰੋ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਦੇ ਕੁੰਡੇ, ਲਾਈਟਾਂ ਦੀਆਂ ਸਵਿੱਚਾਂ)।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ [ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਨਿਰੰਤਰ](#) ਵਿਕਸਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜਾਂ ਇੱਕ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕੇਂਦਰ ਵਿਖੇ ਜਾਓ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਪਿਆਰੇ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਮਦਦ ਮੰਗੋ।

ਸਰੋਤ

- ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਏਜੰਸੀ ਐਂਡ ਕੈਨੇਡਾ: [ਵਲਨੇਰੇਬਲ ਪੇਪੂਲੇਸ਼ਨ ਐਂਡ ਕੋਵਿਡ-19](#)
- ਦਾ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਕੋਅਲਿਸ਼ਨ ਫੌਰ ਸੀਨਿਅਰਸ' ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ:
 - [ਟਿਪਸ ਫੌਰ ਬੇਟਲਿੰਗ ਐਨਜ਼ਾਇਟੀ ਡਿਊਰਿੰਗ ਡਿਸ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਸਿਚੁਏਸ਼ਨ](#)
 - [ਬਿੰਗਸ ਟੂ ਡੂ ਵਾਇਲ ਫਿਜ਼ੀਕਲ ਡਿਸਟੈਂਸਿੰਗ](#)
- ਕੇਟੀ: ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਡਿਸੀਜ਼ (ਕੋਵਿਡ-19), ਐੱਚ.ਆਈ.ਵੀ. ਅਤੇ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਸੀ: ਵੱਟ ਯੂ ਨੀਡ ਟੂ ਨੋ
- ਸਿਹਤ ਮੰਤਰਾਲੇ: [ਰਿਸੋਰਸਜ਼ ਫੌਰ ਉੱਟਾਰੀਓ ਐਕਸਪੀਅਰਿੰਗ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਐਂਡ ਅਡਿਕਸ਼ਨਸ ਇਸ਼ੂਜ਼ ਡਿਊਰਿੰਗ ਦਾ ਪੈਂਡਾਮਿਕ](#)
- ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਕੌਂਸਰ ਸੋਸਾਇਟੀ: [ਕੌਂਸਰ ਅਤੇ ਕੋਵਿਡ-19](#)
- ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ: [ਇੰਫੋਰਮੇਸ਼ਨ ਫੌਰ ਪੇਰੈਂਟਸ ਇਮੀਊਨੋਕੋਮਪ੍ਰਾਈਜ਼ਡ ਚਿਲਡਰਨ ਐਂਡ ਚਿਲਡਰਨ ਵਿੱਚ ਕ੍ਰੋਨਿਕ ਮੈਡੀਕਲ ਕੰਡੀਸ਼ਨਸ](#)
- ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਉੱਟਾਰੀਓ: [ਪਬਲਿਕ ਰਿਸੋਰਸਜ਼](#)

ਵਾਇਰਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ

ਕੋਵਿਡ-19 ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਅਤੇ ਤਾਜ਼ਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਲਈ ontario.ca/coronavirus 'ਤੇ ਉੱਟਾਰੀਓ ਸਿਹਤ ਮੰਤਰਾਲੇ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦੇਖੋ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ: _____

ਇਸ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਵਿਚਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ 18 ਨਵੰਬਰ, 2020 ਤੱਕ ਦੀ ਮੌਜੂਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ