

ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਬਿਮਾਰੀ 2019 (COVID-19)

ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਓ

ਇਹ ਤੱਥ ਸ਼ੀਟ ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਵਧੇਰੇ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਜ਼ੁਰਗ ਬਾਲਗ ਅਤੇ ਗੰਭੀਰ ਮੈਡੀਕਲ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ ਕਿ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜ਼ਿਆਦਾ ਖ਼ਤਰੇ ਵਿੱਚ ਕੌਣ ਹੈ?

ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਦਾਖ਼ਲ ਹੋਣ ਜਾਂ ਮੌਤ ਹੋਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਇਸ ਨਾਲ ਵਧਦਾ ਹੈ:

- ਉਮਰ, ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਬੁੱਢੇ ਹੁੰਦੇ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਖ਼ਾਸਕਰ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਜੋਖਮ ਵਧਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ;
- ਮੋਟਾਪਾ, ਸ਼ੂਗਰ, ਫੇਫੜੇ/ਦਿਲ/ਗੁਰਦੇ/ਜਿਗਰ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ, ਸਟ੍ਰੋਕ (ਦੌਰਾ), ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਅਤੇ ਉਹ ਸਥਿਤੀਆਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਗੰਭੀਰ ਮੈਡੀਕਲ ਸਥਿਤੀ ਹੋਣਾ। (ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ, ਕੁਝ ਕੈਂਸਰ, ਬਿਨਾਂ ਇਲਾਜ ਵਾਲੀ ਐੱਚ.ਆਈ.ਵੀ./ਏਡਜ਼ (HIV/AIDS));
- ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣਾ (ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ, ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ, ਓਰਲ ਸਟੀਰੋਇਡ ਸੰਬੰਧੀ ਦਵਾਈਆਂ)।

ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸੰਖਿਆ ਸੀਮਿਤ ਕਰੋ

- ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ:
 - ਤੁਹਾਡੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸੰਖਿਆ ਸੀਮਿਤ ਕਰੋ;
 - ਸੰਭਵ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹੋ (ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 2 ਮੀਟਰ/6 ਫੁੱਟ ਦੀ ਦੂਰੀ)।
- ਜਦੋਂ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਫੋਨ, ਵੀਡੀਓ ਚੈਟਾਂ ਜਾਂ ਟੈਕਸਟ ਰਾਹੀਂ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹੋ।
- ਜੇਕਰ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਘਰੋਂ ਕੰਮ ਕਰੋ।
- ਜਦੋਂ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ (ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ, ਡਾਕਟਰ, ਵਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪਿਸਟ) ਨਾਲ ਵਰਚੁਅਲ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਿਲੋ।

ਬੰਦ ਪਏ ਅੰਦਰੂਨੀ ਸਥਾਨਾਂ ਅਤੇ ਭੀੜ ਵਾਲੇ ਸਥਾਨਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ

- ਜਦੋਂ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਬਾਹਰ ਘੁੰਮਣ ਜਾਓ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੰਦਰੂਨੀ ਸਥਾਨਾਂ 'ਤੇ ਮਿਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਜਦੋਂ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਹਵਾਦਾਰੀ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਖਿੜਕੀਆਂ ਅਤੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਖੋਲ੍ਹੋ।
- ਜੇਕਰ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਭੀੜ ਵਾਲੇ ਸਟੋਰਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਅੰਦਰੂਨੀ ਸਥਾਨਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ। ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਕਰਨ ਲਈ ਘੱਟ ਰੁਝੇਵੇਂ ਵਾਲਾ ਸਮਾਂ ਚੁਣੋ, ਅਤੇ ਡਿਲਿਵਰੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਖਾਣਾ ਅਤੇ ਸਮਾਨ ਚੁੱਕਣ ਲਈ ਕਰੋ।
- ਜਨਤਕ ਆਵਾਜਾਈ ਦੇ ਸਾਧਨਾਂ, ਟੈਕਸੀਆਂ ਅਤੇ ਸਾਂਝੀ ਸਵਾਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਵਾਜਾਈ ਦੀਆਂ ਇਹਨਾਂ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਘੱਟ ਰੁਝੇਵੇਂ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ, ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀਆਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ, ਇੱਕ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨੋ ਅਤੇ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਹੱਥ ਧੋਵੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੈਕਸੀ ਲੈਣੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਸਵਾਰੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਇੱਕ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨੋ, ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਡ੍ਰਾਈਵਰ ਦੇ ਇੱਕ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਿਆ ਹੋਇਆ, ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਬੈਠੋ ਅਤੇ ਖਿੜਕੀ ਖੋਲ੍ਹੋ।

ਮਾਸਕ ਪਹਿਨੋ ਅਤੇ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਲੋਕ ਵੀ ਇਸਨੂੰ ਪਹਿਨਦੇ ਹਨ

- ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਸੰਕਰਮਣ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਲਈ ਇੱਕ ਗੈਰ-ਡਾਕਟਰੀ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨੋ।
- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਅੰਦਰੂਨੀ ਸਥਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇੱਕ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨੋ ਅਤੇ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਲੋਕ ਵੀ ਅਜਿਹਾ ਕਰਦੇ ਹਨ (ਇਹ ਮੰਨਦੇ ਹੋਏ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਮਾਸਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ)।
- ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ 2 ਮੀਟਰ/6 ਫੁੱਟ ਦੇ ਘੇਰੇ ਅੰਦਰ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇੱਕ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨੋ ਅਤੇ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਲੋਕ ਵੀ ਅਜਿਹਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਧੋਵੋ

- ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਸਾਬਣ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ। ਹੱਥਾਂ ਵਾਲੇ ਤੌਲੀਏ ਸਾਂਝਾ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਅਲਕੋਹਲ-ਅਧਾਰਿਤ ਹੈਂਡ ਰੱਬ (60% - 90% ਅਲਕੋਹਲ) ਕੋਲ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਉਪਲਬਧ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਛੂਹੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਾਂ ਸਤਹਾਂ ਨੂੰ ਛੂੰਹਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਵੀ ਛੂੰਹਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਵੀ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਪਵੇ, ਤਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।

ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਹੋਰ ਰਣਨੀਤੀਆਂ

- ਜਦੋਂ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵਾਇਰਸ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਟੀਕਾ ਉਪਲਬਧ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਆਪਣਾ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਦਾ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਓ।
- ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਅਕਸਰ ਛੂਹੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਤਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਕੀਟਾਣੂ-ਰਹਿਤ ਕਰੋ (ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਦੀਆਂ ਨੁੱਕਰਾਂ, ਲਾਈਟ ਵਾਲੀਆਂ ਸਵਿੱਚਾਂ)।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜਾਂ [ਸਿਹਤ ਮੰਤਰਾਲੇ ਦੇ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ](#) ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਕਿਸੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕੇਂਦਰ 'ਤੇ ਜਾਓ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਕਿਸੇ ਅਜ਼ੀਜ਼ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਮਦਦ ਮੰਗੋ।

ਸਰੋਤ

- ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਏਜੰਸੀ: [ਕਮਜ਼ੋਰ ਅਬਾਦੀ ਅਤੇ ਕੋਵਿਡ-19](#)
- ਸੀਨੀਅਰ ਨਾਗਰਿਕਾਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਲਈ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਗੱਠਜੋੜ:
 - [ਇਸ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਸਥਿਤੀ ਦੌਰਾਨ ਚਿੰਤਾ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਸ਼ੁਝਾਅ](#)
 - [ਸਰੀਰਕ ਦੁਰੀ ਬਣਾਏ ਰੱਖਣ ਸਮੇਂ ਕਰਨ ਯੋਗ ਗੱਲਾਂ](#)
- ਸਿਹਤ ਮੰਤਰਾਲਾ: [ਮੁਹਾਮਾਰੀ ਦੌਰਾਨ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਮੌਦਿਆਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਓਟਾਰੀਆਂ ਦੇ ਵਸਨੀਕਾਂ ਲਈ ਸਰੋਤ](#)
- ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਕੈਂਸਰ ਸੁਸਾਇਟੀ: [ਕੈਂਸਰ ਅਤੇ ਕੋਵਿਡ-19](#)
- ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ: [ਇਮਿਊਨੋਕੰਪਰੋਮਾਈਜ਼ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਗੰਭੀਰ ਮੈਡੀਕਲ ਹਾਲਾਤਾਂ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ](#)
- ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਓਟਾਰੀਓ: [ਜਨਤਕ ਸਰੋਤ](#)

ਵਾਇਰਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ

ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ ਅਤੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਬਾਰੇ ਨਵੀਨਤਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਲਈ ਓਟਾਰੀਓ ਦੀ ਸਿਹਤ ਮੰਤਰਾਲੇ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ontario.ca/coronavirus ਨੂੰ ਵਿਜ਼ਿਟ ਕਰੋ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇੱਥੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ: _____

ਇਸ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਜਾਣਕਾਰੀ 20 ਨਵੰਬਰ, 2020 ਅਨੁਸਾਰ ਮੌਜੂਦ ਹੈ।