

ਨੋਵਲ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (COVID-19) ਤੋਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣਾ



ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਅਤੇ ਉਹ ਜਿੰਨਾਂ ਨੂੰ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਹਨ, ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਮੱਦਦ ਕਰੋ।

ਬਜ਼ੁਰਗ ਅਤੇ ਰੋਗੀ ਵਿਆਕਤੀਆਂ ਉੱਤੇ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦਾ ਜਿਆਦਾ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਚੀਨ ਵਿੱਚ ਜਿਹੜੇ **COVID-19** ਤੋਂ ਜਿਆਦਾ ਬਿਮਾਰ ਹੋਏ ਹਨ ਜਾਂ ਮਰੇ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਉਮਰ **65** ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਸੀ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਸਨ। ਇੱਕ ਅਧਿਐਨ ਅਨੁਸਾਰ ਲੱਗਭੱਗ **80** ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਵਾਲਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ **15** ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਮਰੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ (ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ) ਕਮਜ਼ੋਰਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਐਕਸਪੋਜ਼ਰ ਨੂੰ ਘਟਾਇਆ ਜਾਵੇ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਜਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਕੋਈ (ਵੁਲਨਰੇਬਲ) ਕਮਜ਼ੋਰ / ਬਿਮਾਰ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ :-

- ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਭੀੜ ਭੜੱਕੇ ਤੋਂ ਬਚਣ ਅਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਹੋ ਸਕੇ ਘਰ ਰਹਿਣ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਕਰਿਆਨੇ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ-ਗ੍ਰੋਸਰੀਜ਼ ਅਤੇ ਹੋਰ ਲੋੜ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਮ ਕਰੋ।
- ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 2 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੀ ਦਵਾਈ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਹੈ।
- ਜਦੋਂ ਘਰ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹੋ, ਤੰਦਰੁਸਤ ਪ੍ਰਾਹੁਣੇ ਠੀਕ ਹਨ - ਪਰ ਜਿਹੜੇ ਪ੍ਰਾਹੁਣਿਆਂ ਨੂੰ ਖੰਘ, ਬੁਖਾਰ, ਜਾਂ ਗਲਾ ਦੁਖਦਾ ਹੈ, ਵਾਪਸ ਭੇਜ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸਦੀ ਥਾਂ ਤੇ ਫੂਨ ਕਾਲ ਜਾਂ ਵੀਡੀਓ ਰਾਹੀਂ ਗੱਲ ਬਾਤ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦੇਵੋ।
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ ਤੇ ਹੱਥ ਧੋਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਛੁਹਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ।
- ਜੇਕਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਘਰ ਛੱਡਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਸਾਂਝੇ ਸਤਹ ਨਾਲ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 6 ਫੁੱਟ ਦੀ ਦੂਰੀ ਤੇ ਰਹੋ। ਸਾਂਝੀਆਂ ਥਾਵਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਦੀਆਂ ਹੈਂਡਲਾਂ ਅਤੇ ਕਾਉਂਟਰਜ਼ ਨੂੰ ਛੁਹਣ ਤੋਂ ਪ੍ਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ, ਉਦਾਰਣ ਲਈ - ਦਰਵਾਜ਼ਾ ਖੋਲਣ ਲਈ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਥਾਂ ਤੇ ਕੱਪੜੇ ਜਾਂ ਟਾਵਲ ਪੇਪਰ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰੋ। ਕੋਈ ਵੀ ਸਾਂਝੀ ਸਤਹ ਜਾਂ ਚੀਜ਼ ਛੁਹਣ ਤੇ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ ਜਾਂ ਹੈਂਡ ਸੈਨਿਟਾਇਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

Examples of
“underlying
conditions”

Diabetes

Cancer

Immuno-
deficiency

Asthma

COPD

& more



COVID-19 ਵਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ:

BePreparedYuba.org & BePreparedSutter.org