

ਨੋਰੋਵਾਇਰਸ Norovirus

ਨੋਰੋਵਾਇਰਸ ਕੀ ਹੈ?

ਨੋਰੋਵਾਇਰਸ ਅਜਿਹੇ ਵਾਇਰਸਾਂ ਦਾ ਸਮੂਹ ਹੈ ਜੋ ਤੀਖਣ ਗੈਸਟਰੋਏਨਟੋਰਾਈਟਿਸ (gastroenteritis), ਪਾਚਨ ਟ੍ਰੈਕਟ (ਪੇਟ ਅਤੇ ਆਂਤੜੀਆਂ) ਦੇ ਵਿਗਾੜ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਬੀ ਸੀ ਦੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹਰ ਸਾਲ ਨੋਰੋਵਾਇਰਸ ਆਉਟਬ੍ਰੇਕਾਂ ਵਾਪਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਆਉਟਬ੍ਰੇਕਾਂ ਸਾਰਾ ਸਾਲ ਵਾਪਰਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਸਰਦੀ ਦੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਜਿਆਦਾ ਆਮ ਹਨ। ਬੀਮਾਰੀ ਦੀਆਂ ਆਉਟਬ੍ਰੇਕਾਂ ਨਰਸਿੰਗ ਹੋਮਾਂ, ਡੇਕੇਅਰ ਸੈਂਟਰਾਂ, ਸਕੂਲਾਂ, ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਕੈਂਪਾਂ ਅਤੇ ਕਰੂਜ਼ ਸਿੱਪਾਂ ਤੇ ਆਮ ਹਨ।

ਲੱਛਣ ਕੀ ਹਨ?

ਨੋਰੋਵਾਇਰਸ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਹੋਣ ਦੇ 1 ਤੋਂ 2 ਦਿਨ ਦੇ ਅੰਦਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਲੱਛਣ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ: ਖਰਾਬ ਪੇਟ, ਉਲਟੀਆਂ, ਅਤੇ/ਜਾਂ ਦਸਤ। ਦੂਸਰੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਮਤਲੀ, ਮਰੋੜ, ਕੰਬਣੀਆਂ ਅਤੇ ਬੁਖਾਰ।

ਬੀਮਾਰੀ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਅਚਾਨਕ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ 1 ਤੋਂ 3 ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਵਾਪਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਲਟੀਆਂ ਅਤੇ ਦਸਤ ਕਰਕੇ ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਦ੍ਰਵ ਗੁਆ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕਾਫੀ ਦ੍ਰਵ ਨਹੀਂ ਪੀਂਦੇ। ਇਸ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ (dehydration) ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ: ਪੇਸ਼ਾਬ ਵਿੱਚ ਕਮੀ, ਖੁਸ਼ਕ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਗਲਾ, ਅਤੇ ਚੱਕਰ ਆਉਣਾ। ਇਹ ਵਾਪਰਨ ਦੀ ਜਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਬਾਲਕਾਂ, ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਬੀਮਾਰੀ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਵਾਲੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਪੁਣਾਲੀਆਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੀਬਰ ਬੀਮਾਰੀ ਬਹੁਤ ਵਿਚਲੀ ਹੈ ਅਤੇ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

ਇਹ ਵਾਇਰਸ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ?

ਨੋਰੋਵਾਇਰਸ ਬੀਮਾਰ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਉਲਟੀ ਅਤੇ ਦਸਤ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਉਲਟੀ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਨੇੜੇ ਦੇ ਲੋਕ ਹਵਾ ਵਿੱਚੋਂ ਛੋਟੀਆਂ ਬੂੰਦਾਂ ਨੂੰ ਨਿਗਲਨ ਕਰਕੇ ਵਿਗਾੜਗ੍ਰਸਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਵਾਇਰਸ ਕਾਉਂਟਰਟੌਪਾਂ ਜਾਂ ਸਿੰਕ ਦੀਆਂ ਟੂਟੀਆਂ ਵਰਗੇ ਤਲਾਂ ਤੇ ਵੀ ਫੈਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਵਾਇਰਸ ਇੰਨਾਂ ਤਲਾਂ ਤੇ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਜਿੰਦਾ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ। ਤੁਸੀਂ ਬੀਮਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇੰਨਾਂ ਤਲਾਂ ਨੂੰ ਫੂਹਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਫੇਰ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਜਾਂ ਉਂਗਲੀਆਂ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਪਾਉਂਦੇ ਹੋ।

ਇਹ ਵਾਇਰਸ ਤਾਂ ਵੀ ਫੈਲ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਇੱਕ ਵਿਗਾੜਗ੍ਰਸਤ ਵਿਅਕਤੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੱਥ ਨਹੀਂ ਧੋਂਦਾ ਜਾਂ ਜੇ ਇਸ ਬੀਮਾਰੀ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਭੋਜਨ, ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਬਰਫ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਗਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਕਈ ਭੋਜਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਤੇ ਵਾਇਰਸ ਨਾਲ ਦੂਸ਼ਿਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ, ਸ਼ੈਲਫਿਸ਼ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਾਢੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਸੀਵਰੇਜ ਦੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਦੂਸ਼ਿਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਕੀ ਕੋਈ ਇਲਾਜ ਹੈ?

ਨੋਰੋਵਾਇਰਸ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ। ਨੋਰੋਵਾਇਰਸ ਨਾਲ ਵਿਗਾੜਗ੍ਰਸਤ ਲੋਕ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਨੋਰੋਵਾਇਰਸ ਲਈ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ ਨਹੀਂ ਲਏ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ। ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ ਸਿਰਫ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਵਾਇਰਸਾਂ ਦਾ ਨਹੀਂ।

ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਾਫੀ ਸਾਫ ਦ੍ਰਵ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਾਣੀ ਪਿਓ, ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ ਨਾ ਹੋਏ। ਤੁਸੀਂ ਦੂਸਰੇ ਦ੍ਰਵ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜੂਸ, ਸਾਫ ਸੂਪ, ਜਾਂ ਉਲਟੀਆਂ ਜਾਂ ਦਸਤ ਲਈ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਮੂੰਹ ਦੁਆਰਾ ਪੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਦ੍ਰਵ ਵੀ ਪੀ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਦਸਤ ਜਾਂ ਉਲਟੀਆਂ 2 ਜਾਂ 3 ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦਿਆਂ ਹਨ, ਜਾਂ ਜੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ ਸੰਬੰਧੀ ਚਿੰਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਮਿਲੋ।

ਤੁਸੀਂ ਵਾਇਰਸ ਕਰਕੇ ਵਿਗਾੜ ਹੋਣ ਨੂੰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰੋਕ ਸਕਦੇ ਹੋ?

ਅਜਿਹੀ ਕੋਈ ਵੈਕਸੀਨ ਜਾਂ ਦਵਾਈ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜੋ ਨੋਰੋਵਾਇਰਸ ਵਿਗਾੜ ਨੂੰ ਰੋਕ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਵਿਗਾੜ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਢੰਗ ਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣਾ ਹੈ। ਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਇੰਨਾਂ ਨੁਸਖਿਆਂ ਤੇ ਅਮਲ ਕਰੋ:

- ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਟਾਇਲਟ ਵਰਤਣ, ਡਾਇਪਰ ਬਦਲਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਾਂ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਜਾਂ ਬਣਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ। ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਹੱਥ ਧੋਣ ਲਈ ਵਗਦੇ ਪਾਣੀ, ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਲਗਭਗ 20 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ

ਹੈ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, [HealthLinkBCFile #85](#)
[ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਹੱਥ ਧੋਣੇ](#) ਦੇਖੋ।

- ਬੀਮਾਰ ਲੋਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਵਰਤੇ ਗਏ ਬਾਥਰੂਮਾਂ ਨੂੰ ਬਲੀਚ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੇ 1:50 ਘੋਲ ਦੇ ਨਾਲ ਕਿਟਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰੋ।

ਬਲੀਚ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦਾ 1:50 (1,000 ppm) ਘੋਲ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਣਾਇਆ ਜਾਏ :

1 ਲੀਟਰ (1 ਕਵਾਰਟ) ਪਾਣੀ ਦੇ ਨਾਲ 20 ਮਿਲੀਲੀਟਰ (ਇੱਕ ਆਊਂਸ ਦਾ 3/4) ਬਲੀਚ।

ਆਪਣੇ ਬਲੀਚ ਦੇ ਉਤਪਾਦ ਦੀ ਘਣਤਾ ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਸਹੀ ਤਾਕਤ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਓਨਟਾਰੀਓ ਦਾ ਕਲੋਰੀਨ ਡਾਈਲਿਊਸ਼ਨ ਕੈਲਕੁਲੇਟਰ ਟੂਲ ਵਰਤੋ।

www.publichealthontario.ca/en/health-topics/environmental-occupational-health/water-quality/chlorine-dilution-calculator

- ਵਾਇਰਸ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੁਆਰਾ ਹੱਥ ਲਗਾਏ ਗਏ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਉਲਟੀ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸੁੱਟ ਦਿਓ।
- ਬਰਤਨਾਂ ਅਤੇ ਭਾਂਡਿਆਂ ਨੂੰ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਸਾਬਣ ਦੇ ਨਾਲ ਜਾਂ ਡਿਸਿਨਫੈਂਟ ਵਿੱਚ ਧੋਵੋ।
- ਉਲਟੀ ਜਾਂ ਦਸਤ ਦੇ ਨਾਲ ਗੰਦੇ ਹੋਏ ਕਪੜੇ ਸਾਬਣ ਵਰਤ ਕੇ ਵੈਸ਼ਿੰਗ ਮਸ਼ੀਨ ਵਿੱਚ ਧੋਵੋ।
- ਉਹ ਲੋਕ ਜੋ ਬੀਮਾਰ ਹਨ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਦੇ ਨਾਲ ਜਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਨੂੰ ਬੀਮਾਰ ਹੋਣ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 2 ਦਿਨ ਤੱਕ ਕੰਮ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉਲਟੀਆਂ ਅਤੇ ਦਸਤ ਰੁੱਕ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ, ਵਾਇਰਸ ਹਲੇ ਵੀ ਮਲ (ਆਂਤੜੀਆਂ ਦੀ ਹਰਕਤ) ਵਿੱਚ 2 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੱਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਧੋਣਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ।
- ਜੇ ਕੋਈ ਨੋਰੋਵਾਇਰਸ ਦੇ ਨਾਲ ਬੀਮਾਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਮਿਹਮਾਨਾਂ ਦੇ ਆਉਣ ਨੂੰ ਰੋਕੋ। ਸਭ ਦੇ ਠੀਕ ਹੋਣ ਅਤੇ ਘਰ ਦੇ ਸਾਫ ਅਤੇ ਕਿਟਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਘੱਟੋਘੱਟ 2 ਦਿਨ ਬਾਅਦ ਤੱਕ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰਨਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ।
- ਜਦੋਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਕੋਈ ਸਦੱਸ ਉਲਟੀਆਂ ਜਾਂ ਦਸਤ ਦੇ ਨਾਲ ਬੀਮਾਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਵੱਖਰੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੇ ਆਸੇ ਪਾਸੇ ਨਾ ਰਹਿਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼

ਕਰਨਾ ਚੰਗਾ ਵਿਚਾਰ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਵਾਇਰਸ ਅਸਾਨੀ ਦੇ ਨਾਲ ਫੈਲਦਾ ਹੈ। ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਸਭ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਸਾਬਣ ਦੇ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਅਕਸਰ ਧੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਦੂਸਰੇ ਲੋਕਾਂ ਤੱਕ ਫੈਲਾਓ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਹੱਥ ਸੁਕਾਉਣ ਲਈ ਵੱਖਰੇ ਤੌਲੀਏ ਜਾਂ ਪੇਪਰ ਟਾਵਲ ਵਰਤੋ।

- ਕੱਚੀ ਜਾਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਕਾਈ ਨਾ ਹੋਈ ਸ਼ੈੱਲਫਿਸ਼ ਨਾ ਖਾਓ। ਪਕਾਉਣਾ ਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਨਸ਼ਟ ਕਰ ਦੇਵੇਗਾ।

ਮੈਂ ਉਲਟੀ ਜਾਂ ਦਸਤ ਸਾਫ ਕਰਨ ਕਰਕੇ ਵਿਗਾੜ ਗ੍ਰਸਤ ਹੋਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਘਟਾ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਲਟੀ ਜਾਂ ਦਸਤ ਸਾਫ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਵਿਗਾੜ ਗ੍ਰਸਤ ਹੋਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਇੰਨਾਂ ਨੁਸਖਿਆਂ ਤੇ ਅਮਲ ਕਰੋ:

- ਸੁੱਟੇ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਦਸਤਾਨੇ ਪਾਓ। ਦੁਬਾਰਾ ਵਰਤੇ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਰੱਬੜ ਦੇ ਦਸਤਾਨੇ ਵਰਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਧੋਇਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਵਾਧੂ ਦ੍ਰਵ ਨੂੰ ਸੋਖਣ ਲਈ ਪੇਪਰ ਟਾਵਲ ਵਰਤੋ ਅਤੇ ਪੇਪਰ ਟਾਵਲਾਂ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਠੋਸ ਪਦਾਰਥ ਨੂੰ ਸਿੱਧੇ ਹੀ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਕੂੜੇ ਵਾਲੇ ਥੈਲੇ ਵਿੱਚ ਪਾਓ।
- ਗੰਦੀ ਹੋਈ ਜਗ੍ਹਾ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਦੇ ਨਾਲ ਸਾਫ ਕਰੋ। ਘਰ ਦੇ ਹੋਰ ਖੇਤਰਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰਨ ਲਈ ਉਸੀ ਸਫਾਈ ਵਾਲੇ ਕਪੜੇ ਜਾਂ ਸਪੰਜ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਫੈਲਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਧੋਤੀ ਗਈ ਜਗ੍ਹਾ ਨੂੰ ਤਾਜ਼ੇ ਬਣਾਏ ਗਏ ਬਲੀਚ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੇ 1:50 ਘੋਲ ਦੇ ਨਾਲ ਕਿਟਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰੋ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ “ਬਲੀਚ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦਾ 1:50 ਘੋਲ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਣਾਇਆ ਜਾਏ” ਟੈਕਸਟ ਬਾਕਸ ਦੇਖੋ। ਬਲੀਚ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਘਰੇਲੂ ਸਫਾਈ ਵਾਲੇ ਦੂਸਰੇ ਪਦਾਰਥ ਨੋਰੋਵਾਇਰਸਾਂ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੰਗਾ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ।
- ਸਫਾਈ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਕਪੜੇ ਅਤੇ ਸੁੱਟੇ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਦਸਤਾਨੇ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਕੂੜੇ ਵਾਲੇ ਥੈਲੇ ਵਿੱਚ ਪਾਓ ਅਤੇ ਸੁੱਟ ਦਿਓ।
- ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਵਰਤ ਕੇ ਘੱਟੋਘੱਟ 20 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਵੋ।



BC Centre for Disease Control
An agency of the Provincial Health Services Authority

ਹੈਲਥਲਿੰਕਬੀਸੀ ਫਾਇਲਾਂ ਦੇ ਹੋਰ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਵਾਸਤੇ, www.HealthLinkBC.ca/healthfiles ਤੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਕੋਲ ਜਾਓ। ਬੀ. ਸੀ. ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਨੌਨ-ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਲਈ, www.HealthLinkBC.ca ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ 8-1-1 (ਟੋਲ ਫ੍ਰੀ) ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਬਹਿਰੇ ਅਤੇ ਸੁਣਨ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਕਾਰ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਵਾਸਤੇ, 7-1-1 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਤੇ 130 ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।