

ਆਪਣੇ ਵਿਗਾੜ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਓ

ਵਿਗਾੜ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲੇਕਾਂ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਅਤੇ ਛੂਤ ਵਾਲੀਆਂ ਦੂਸਰੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਵਿਗਾੜਗ੍ਰਸਤ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਦਾ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਢੰਗ ਹੈ। ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਇੱਕ ਵਿਗਾੜਗ੍ਰਸਤ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਇੰਨਾਂ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ:

- ਸਾਹ ਨਾਲ ਨਿਕਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬੂੰਦਾਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਖੰਘਣ ਜਾਂ ਛਿੱਕਣ ਤੇ ਫੈਲਦੀਆਂ ਹਨ
- ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਨਿੱਜੀ ਸੰਪਰਕ ਜਿਵੇਂ ਛੂਹਣਾ ਜਾਂ ਹੱਥ ਮਿਲਾਉਣਾ
- ਵਾਇਰਸ ਵਾਲੀ ਵਸਤੂ ਜਾਂ ਸਤਹ ਨੂੰ ਛੂਹਣਾ, ਫਿਰ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ, ਨੱਕ ਜਾਂ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਛੂਹਣਾ

ਇੱਕ ਬਿਮਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਲਗਭਗ 2 ਮੀਟਰ ਦੂਰ ਰਹਿਣਾ ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਖੰਘਣ ਜਾਂ ਛਿੱਕਣ ਤੇ ਬੂੰਦਾਂ ਨੂੰ ਸਾਹ ਰਾਹੀਂ ਅੰਦਰ ਲੈਣ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ।

ਹੱਥ ਧੋਣਾ

ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਵਰਤ ਕੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਣਾ ਵਿਗਾੜ ਦੇ ਫੈਲਾਅ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਦਾ ਇਕਲੋਤਾ ਸਭ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।

- ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਅਕਸਰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 20 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਧੋਵੋ।
- ਜੇ ਸਿੱਕ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰਨ ਲਈ ਅਲਕੋਹਲ ਅਧਾਰਤ ਹੈਂਡ ਰੱਬਜ਼ (ਏਬੀਐਚਆਰ - ABHR) ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਉਹ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਤੇ ਗੰਦੇ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਜੇ ਉਹ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਤੇ ਗੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਾਫ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਵਾਇਪ ਵਰਤੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਏਬੀਐਚਆਰ
- ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ, ਅੱਖਾਂ, ਨੱਕ ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਧੋਏ ਨਾ ਗਏ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਨਾ ਛੂਹੋ
- ਅਕਸਰ ਛੂਹੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਤਹਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ ਤੇ ਸਾਫ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰੋ
- ਭੋਜਨ, ਪੇਅ ਪਦਾਰਥ, ਭਾਂਡੇ, ਆਦਿ ਸਾਂਝੇ ਨਾ ਕਰੋ

ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਹੱਥ ਧੋਣ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਦੇਖੋ:

- [ਬੀਸੀ ਸੈਂਟਰ ਫੋਰ ਡਿਜੀਜ਼ ਕੰਟਰੋਲ: ਹੱਥ ਧੋਣਾ](#)
- [HealthLinkBC File #85 ਹੱਥ ਧੋਣਾ: ਰੋਗਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋ](#)
- [ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਏਜੰਸੀ ਆਫ ਕੈਨੇਡਾ: ਕੋਵਿਡ -19 ਦੇ ਫੈਲਾਉ ਨੂੰ ਘਟਾਓ: ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ \(PDF 298KB\)](#)

ਆਮ ਸਫਾਈ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰਨਾ

ਕੋਵਿਡ -19 ਸਮੇਤ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਘਰ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਰੂਪ ਨਾਲ ਸਾਫ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰੋ।

- ਸਤਹਾਂ ਤੇ ਮਿੱਟੀ, ਟੁਕੜੇ, ਤੇਲ ਜਾਂ ਹੋਰ ਮਲਬੇ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰਨ ਲਈ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਸਾਬਣ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਤਰਲ ਡਿਸਵੈਸਿੰਗ ਸਾਬਣ) ਜਾਂ ਆਮ ਘਰੇਲੂ ਕਲੀਨਿੰਗ ਵਾਇਪ ਵਰਤੋ
- ਅਕਸਰ ਛੂਹੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਤਹਾਂ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਕਾਉਂਟਰ, ਟੇਬਲ, ਡੋਰਨੋਬ, ਸਿੰਕ, ਨਲਕੇ, ਆਦਿ) ਨੂੰ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਸਾਫ ਕਰੋ
- ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਬਣ ਜਾਂ ਡਿਟਰਜੈਂਟ ਨਾਲ ਸਾਫ ਕਰੋ
- ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਸਟੋਰ ਤੋਂ ਖਰੀਦੇ ਹੋਏ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਵਰਤੋ। ਜੇ ਸਟੋਰ ਤੋਂ ਖਰੀਦੇ ਹੋਏ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਖੇਤਰਾਂ ਨੂੰ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਵਿਸ਼ਿਸ਼ਟ ਅਨੁਪਾਤਾਂ ਵਿੱਚ ਕਮਰੇ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਨਾਲ ਘਰੇਲੂ ਬਲੀਚ ਮਿਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋ (ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾ ਵਰਤੋ)। ਘਰੇਲੂ ਬਲੀਚ ਨੂੰ ਪਤਲਾ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ
- ਖੰਗਾਲਣ ਅਤੇ ਸੁਕਾਉਣ ਸੰਬੰਧੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਿੱਸੇ ਹਨ

ਸਫਾਈ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ, ਬਲੀਚ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਵਰਤ ਕੇ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਘੋਲ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਟੇਬਲ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਸਤੇ, [ਕਲੀਨਿੰਗ ਐਂਡ ਡਿਸਇੰਫੈਕਟਿੰਗ](#) ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ।

ਕੋਵਿਡ-19 ਅਤੇ ਛੂਤ ਵਾਲੀਆਂ ਦੂਸਰੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਫੈਲਾਅ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਦੇ ਢੰਗਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਦੇਖੋ:

- [ਬੀਸੀ ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਡੀਜੀਜ਼ ਕੰਟਰੋਲ: ਮਾਸਕ](#)
- [ਬੀਸੀ ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਡੀਜੀਜ਼ ਕੰਟਰੋਲ: ਫਿਜ਼ਿਕਲ ਡਿਸਟੈਂਸਿੰਗ](#) (PDF 297KB)
- [ਸਵੈ-ਅਲਗਾਵ ਅਤੇ ਕੋਵਿਡ -19](#)

ਆਖਰੀ ਵਾਰੀ ਅੱਪਡੇਟ ਕੀਤਾ ਗਿਆ: 17 ਸਤੰਬਰ, 2020

ਹੋਰ ਹੈਲਥਲਿੰਕਬੀਸੀ ਫਾਇਲ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਵਾਸਤੇ www.HealthLinkBC.ca/healthfiles ਤੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਯੂਨਿਟ ਕੋਲ ਜਾਓ। ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਗੈਰ-ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਦੇ ਲਈ www.HealthLinkBC.ca ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ 8-1-1 (ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ) ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਬੋਲੇ ਅਤੇ ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ, 7-1-1 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਤੇ 130 ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।