

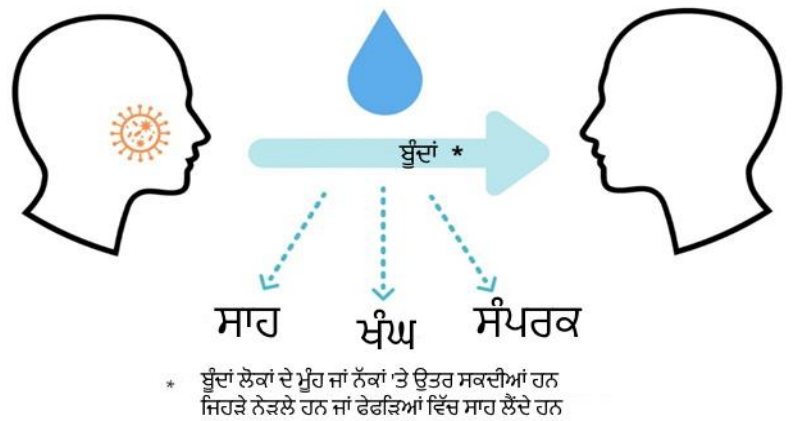
ਨਾਵਲ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਕੀ ਹੈ?

ਨਾਵਲ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (COVID-19) ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਵਾਇਰਸ ਤਣਾਅ ਹੈ ਜੋ ਅਮਰੀਕਾ ਅਤੇ ਚੀਨ ਸਮੇਤ ਹੋਰ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਫੈਲਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਚੀਨ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਦੇ ਕੇਸ ਚੀਨ ਤੋਂ ਆਏ ਯਾਤਰੀਆਂ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਹਨ। ਸਿਹਤ ਮਾਹਰ ਚਿੰਤਤ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਵੇਂ ਵਾਇਰਸ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਨਮੂਨੀਆ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ।

ਨਾਵਲ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਕਿਵੇਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ?

ਸਿਹਤ ਮਾਹਰ ਅਜੇ ਵੀ ਵੇਰਵੇ ਸਿੱਖ ਰਹੇ ਹਨ। ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ, ਇਸ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ:

- ਬੁੰਦਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਮੂੰਹ ਜਾਂ ਨੱਕਾਂ 'ਤੇ ਉਤਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਜਿਹੜੇ ਨੇੜਲੇ ਹਨ ਜਾਂ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹਨ।



ਨਾਵਲ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਕਿੰਨਾ ਗੰਭੀਰ ਹੈ?

ਮਾਹਰ ਅਜੇ ਵੀ ਨਾਵਲ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਤੋਂ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਸੀਮਾ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖ ਰਹੇ ਹਨ। ਰਿਪੋਰਟ ਕੀਤੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹਲਕੀ ਬਿਮਾਰੀ (ਆਮ ਜ਼ੁਕਾਮ ਵਰਗੇ) ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਗੰਭੀਰ ਨਮੂਨੀਆ ਤੱਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਹਸਪਤਾਲ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਹੁਣ ਤੱਕ ਮੌਤ ਦੀ ਖ਼ਬਰ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਬਾਲਗਾਂ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਸਥਿਤੀਆਂ ਸਨ।

ਲੱਛਣ ਕੀ ਹਨ?

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਨਾਵਲ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਿਆ ਹੈ ਜੋ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਦੇ 2 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਜਾਂ 14 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ:



ਨਾਵਲ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਲਈ ਕਿਸ ਨੂੰ ਜੋਖਮ ਹੈ?

ਇਸ ਵੇਲੇ ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਜੋਖਮ ਘੱਟ ਹੈ। ਇਸ ਸਮੇਂ, ਸੰਯੁਕਤ ਰਾਜ ਅਮਰੀਕਾ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਕੇਸ ਹਨ, ਫੈਲਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ, ਸਿਹਤ ਅਧਿਕਾਰੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸ਼ੱਕੀ ਕੇਸ ਦੀ ਤੁਰੰਤ ਪਛਾਣ ਅਤੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ।

ਦੁਨੀਆ ਦੇ ਕੁਝ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਆਉਣ-ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਯਾਤਰੀਆਂ ਦੇ ਜੋਖਮ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਭੂਗੋਲਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਚੀਨ ਦੇ ਵੁਹਾਨ, ਵਿੱਚ ਉਤਪੰਨ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਬਿਮਾਰੀ ਕਿਸੇ ਨਸਲੀ ਸਮੂਹ ਲਈ ਖਾਸ ਨਹੀਂ ਹੈ। **ਚੀਨੀ ਵੰਸ਼ - ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਵੰਸ਼ - ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਨਹੀਂ ਬਣਾਉਂਦਾ।**

ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨਾਵਲ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਬਚਾ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਵਿਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ (ਚੀਨ ਪਰ ਹੋਰਨਾਂ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਵੀ) ਸੀ ਡੀ ਸੀ ਦੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰੋ:

wwwnc.cdc.gov/travel.

ਇਸ ਵੇਲੇ, ਨਾਵਲ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਸੰਯੁਕਤ ਰਾਜ ਵਿੱਚ ਵਿਆਪਕ ਤੌਰ ਤੇ ਫੈਲਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਕੋਈ ਵਾਧੂ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਫਲੂ ਦੇ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਅਤੇ ਆਮ ਜੁਕਾਮ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਕਦਮ ਉਠਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਉਹ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗਾ:

- ਹੱਥ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਅਕਸਰ ਹੱਥ ਧੋਵੋ।
ਜੇ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- Un ਧੋਂਦੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ, ਨੱਕ ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਬੱਚੋ।
- ਲੋਕ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਜੋ ਬਿਮਾਰ ਹਨ।
- ਬਿਮਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਤਾਂ ਘਰ ਰਹੋ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਨੇੜਲੇ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।
- ਖੰਘ ਖਾਂਸੀ ਜਾਂ ਛਿੱਕ ਆਉਣ ਵੇਲੇ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ / ਨੱਕ ਨੂੰ ਟਿਸ਼ੂ ਜਾਂ ਆਸਤੀਨ ਨਾਲ ਕੋ।



ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ, ਨਾਵਲ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੀ ਲਾਗ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਕੋਈ ਟੀਕਾ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਨਾਵਲ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦਾ ਕਿਵੇਂ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਨਜ਼ੂਰ ਕੋਈ ਦਵਾਈਆਂ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਹਲਕੇ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਜਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਕਾਫ਼ੀ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਣ, ਆਰਾਮ ਕਰਨ, ਅਤੇ ਦਰਦ ਅਤੇ ਬੁਖਾਰ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਆਪ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਣਗੇ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਕੁਝ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਨਮੂਨੀਆ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਜਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਭਰਤੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।