



ACCÉSSS

Alliance des Communautés Culturelles pour
l'Égalité dans la Santé et les Services Sociaux

ਕੋਵੀਡ -19 ਬਾਰੇ ਤੱਥ - ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ 19

ਵਿਸ਼ਵ ਸਿਹਤ ਸੰਗਠਨ ਨੇ ਅਧਿਕਾਰਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਘੋਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੋਵੀਡ -19' ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਕਿ Queਬੈਕ ਵਿਚ ਇਸ ਦਾ ਪ੍ਰਸਾਰ ਅਸਲ ਵਿਚ ਨਿਯੰਤਰਣ ਅਧੀਨ ਹੈ, ਅਤੇ ਸਾਡੀ ਸਰਕਾਰ ਵਿਗਿਆਨਕ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਤੌਰ ਤੇ, ਤੇਜ਼ੀ ਅਤੇ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਨਾਲ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਲਈ ਸਾਰੇ ਲੋੜੀਂਦੇ ਕਦਮ ਚੁੱਕ ਰਹੀ ਹੈ.

ਕੋਵੀਡ -19 ਕੀ ਹੈ?

ਕੋਵੀਡ -19 ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਇੱਕ ਵਾਇਰਸ ਹੈ ਜੋ ਗੰਭੀਰ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਖ਼ਾਸਕਰ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੈ ਜਾਂ ਉਹ ਕਿਸੇ ਭਿਆਨਕ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹਨ.

ਕੋਵੀਡ -19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਕੀ ਹਨ?

ਇਸ ਦੇ ਲੱਛਣ ਮੌਸਮੀ ਫਲੂ ਜਾਂ ਆਮ ਜੁਕਾਮ ਵਰਗੇ ਹੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ. ਇਸਦੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾ ਇਹ ਹੈ:

- ... ਅਚਾਨਕ ਅਤੇ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਬੁਖਾਰ;
- ... ਖੰਘ;
- ... ਥਕਾਵਟ;
- ... ਅਤੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ.

ਕੀ ਲੱਛਣ ਹਰੇਕ ਲਈ ਇਕ ਸਮਾਨ ਹਨ?

ਕੁਝ ਵਿਅਕਤੀ ਅਸਪਸ਼ਟ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਖ਼ਾਸ ਇਲਾਜ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਚੰਗਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਕੁਝ ਲੱਛਣ ਦਿਖਾ ਸਕਦੇ ਹਨ.

ਦੂਜੇ ਮਰੀਜ਼ ਦਰਦ ਅਤੇ ਦਰਦ, ਨੱਕ ਵਗਣਾ, ਜਾਂ ਵਾਰ ਵਾਰ ਦਸਤ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ.

ਲੱਛਣ ਹਲਕੇ (ਜੁਕਾਮ ਦੇ ਸਮਾਨ) ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਗੰਭੀਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨਮੂਨੀਆ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਅਤੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ਾਬ ਦੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦੇ ਨਾਲ). ਗੰਭੀਰ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਲਾਗ ਮੌਤ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ.

ਸਭ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਅੰਗ ਕਿਹੜੇ ਹਨ? ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ: ਨੱਕ, ਗਲਾ ਅਤੇ

ਫੇਫੜਿਆਂ. ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਸਾਰਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ? ਵਾਇਰਸ ਦੁਆਰਾ ਸੰਚਾਰਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ... ਜਦੋਂ ਖੰਘ ਜਾਂ ਛਿੱਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਸੰਕਰਮਿਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਨਿਕਾਸ ਦੀਆਂ ਬੂੰਦਾਂ ਨਾਲ ਸਿੱਧਾ ਸੰਪਰਕ;
- ... ਲਾਗ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਅਤੇ ਲੰਮਾ ਸੰਪਰਕ;
- ... ਸੰਕਰਮਿਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਮੂੰਹ, ਨੱਕ ਜਾਂ ਅੱਖਾਂ ਦੁਆਰਾ ਕੱਢੇ ਗਏ ਬੂੰਦਾਂ ਨਾਲ withੱਕੇ ਹੱਥਾਂ, ਵਸਤੂਆਂ ਜਾਂ ਸਤਹਾਂ ਨਾਲ ਅਸਿੱਧੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ.

ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ 19 ਕਿੰਨਾ ਚਿਰ ਬਚ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ 19 ਵਸਤੂਆਂ 'ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਜੀਉਂਦਾ:

- ... ਸੁੱਕੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਸਤਹ 'ਤੇ ਲਗਭਗ 3 ਘੰਟੇ;
- ... ਗਿੱਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਾਂ ਸਤਹ 'ਤੇ 6 ਦਿਨ.

ਜੇ ਮੇਰੇ ਲੱਛਣ ਹੋਣ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ? ਕਿ Queਬਕ ਦੇ ਵਸਨੀਕਾਂ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੱਛਣ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੁਖਾਰ, ਖੰਘ ਜਾਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਨੂੰ ਕਨੇਡਾ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਯਾਤਰਾ ਤੋਂ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਤੇ ਬੁਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ. ਕਿ personsਬੈਕ ਵਿੱਚ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਕਲੀਨਿਕ ਸਥਾਪਿਤ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਜਲਦੀ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ ਜਿਹੜੇ

ਸੰਕਰਮਿਤ ਹੋਏ ਹਨ; ਹਾਲਾਂਕਿ, ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿੱਚ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ 1 877 644 4545 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ.

Calling ਹਸਪਤਾਲ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰਨ ਜਾਂ ਮਿਲਣ ਵੇਲੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ 2020 ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੇਸ਼ ਦਾ ਦੌਰਾ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕੀਤਾ ਸੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿਚ ਯਾਤਰਾ ਕੀਤੀ ਹੈ ਜਾਂ ਪਰਵਾਸ ਕੀਤਾ ਹੈ.

ਕੀ ਵਾਇਰਸ ਦਾ ਕੋਈ ਟੀਕਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕੋਈ ਇਲਾਜ?

ਫਿਲਹਾਲ, ਨਾ ਤਾਂ ਕੋਈ ਟੀਕਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਇਲਾਜ, ਪਰ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਵਾਲੇ ਉਪਚਾਰ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ.

ਬਹੁਤੇ ਸੰਕਰਮਿਤ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ.

ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵਾਇਰਸ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਤਮ meansੰਗ ਹੈ ਰੋਕਥਾਮ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ:

ਮੈਂ ਇਸ ਵਾਇਰਸ ਦੁਆਰਾ ਸੰਕਰਮਿਤ ਹੋਣ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਬਚਾ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

ਇਹ ਸਭ ਲਈ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੇ ਸਵੱਛ ਉਪਾਅ ਹਨ:

So ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਚੱਲ ਰਹੇ ਕੋਸੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 20 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਅਕਸਰ ਧੋਵੋ;

You ਅਲਕੋਹਲ-ਅਧਾਰਤ ਕੀਟਾਣੂਨਾਸ਼ਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਨਹੀਂ ਹੈ;

Cough ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਾਂਸੀ ਜਾਂ ਛਿੱਕ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਸਫਾਈ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ;

Cough ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਖਾਂਸੀ ਜਾਂ ਛਿੱਕ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਬੂੰਦਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਸਾਰ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਨੱਕ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਬਾਂਹ ਨਾਲ ਠੱਕੋ;

; ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਾਗਜ਼ ਦੇ ਟਿਸ਼ੂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਕੱ discardੋ ਜੇ ਹੋ ਸਕੇ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਧੋ ਲਓ;

A ਵਿਦੇਸ਼ ਤੋਂ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 14 ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਜਾਂ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਾਲੇ ਨਿਵਾਸਾਂ ਵਿਚਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਖੁਦ ਬਿਮਾਰ ਹੋ;

Anyone ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਸਵਾਗਤ ਕਰਦਿਆਂ ਸਿੱਧੇ ਸਰੀਰਕ ਸੰਪਰਕ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੱਥ ਮਿਲਾਉਣ ਜਾਂ ਚੁੰਮਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ.

ਮੌਨਟਰੀਅਲ ਦੇ ਖੇਤਰੀ ਜਨ ਸਿਹਤ ਨਿਰਦੇਸ਼ਕ ਨੇ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕੀਤੀ ਹੈ ਕਿ ਹੋਟਲ-ਡੀਯੂ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ COVID-19 ਦੇ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਕਲੀਨਿਕ ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਹਰ ਕਿਸੇ ਲਈ ਖੁੱਲੀ ਹੈ, ਚਾਹੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ, ਰੈਮਕਿQ ਕਵਰੇਜ ਦੇ ਨਾਲ ਜਾਂ ਬਿਨਾਂ. 1 877 644 4545 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਨਾ ਨਾ ਭੁੱਲੋ ਸਹੀ properlyੰਗ ਨਾਲ ਹਵਾਲਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਕਰਨ ਲਈ.

ਇਸ ਵਿਸ਼ਾਣੂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇਹ ਮੋਨਟ੍ਰੀਅਲ ਦੀ ਖੇਤਰੀ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਡਾਇਰੈਕਟੋਰੇਟ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਹੈ:

ਲਾਭਦਾਇਕ ਲਿੰਕ: COVID-19 ਸਧਾਰਣ ਜਾਣਕਾਰੀ ਫੋਨ ਲਾਈਨ, ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ, ਸਵੇਰੇ 8:00 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸਵੇਰੇ 6:00 ਵਜੇ ਤੱਕ: 1 877 644 4545 ਕਨਵੀਡ 19: 1 833 784 4397 ਬਾਰੇ ਕਨੇਡਾ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਫੋਨ ਲਾਈਨ ਡਬਲਯੂਐਚਓ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ: <https://www.Wo.int/fr/e> ਸੰਕਟ ਦੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ / ਸਵਰਗਵਾਸੀਆ / ਨੋਵੇਲ- ਕੋਰੋਨਾਈਵੈਰਸ 20159 ਕਿ Queਬਿਕ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਦੀ ਸਰਕਾਰ:

<https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/#c46333>

ਹੇਠਾਂ ਕੋਵੀਡ -19 ਦੇ ਪ੍ਰਸਾਰ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸਭ ਤੋਂ ਨਵੇਂ ਉਪਾਅ ਹਨ:

- March ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੇ ਘਰ ਜੋ 14 ਮਾਰਚ 2020 ਤੋਂ ਵਿਦੇਸ਼ਾਂ ਤੋਂ ਪਰਤ ਚੁੱਕੇ ਹਨ, ਦੇ 14 ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਸਵੈਇੱਛੁੱਛ ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗਤਾ;
- Public ਜਨਤਕ ਖੇਤਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ, ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਡੇਅ ਕੇਅਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿਚ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਜਨਤਕ ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ, ਜੋ ਕਿ 12 ਮਾਰਚ, 2020 ਤੋਂ ਵਿਦੇਸ਼ ਤੋਂ ਵਾਪਸ

ਪਰਤ ਆਏ ਹਨ, ਲਈ ਘਰ ਵਿਚ 14 ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਲਾਜ਼ਮੀ ਸਵੈ-ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗਤਾ;

- March 12 ਮਾਰਚ, 2020 ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਵਾਲੇ 30 ਦਿਨਾਂ ਲਈ, ਨੱਥੀ ਥਾਵਾਂ ਤੇ ਸਾਰੀਆਂ ਬੇਲੋੜੀਆਂ ਇਕੱਠਿਆਂ ਨੂੰ ਰੱਦ ਕਰਨਾ;
- 16 ਮਾਰਚ ਤੋਂ ਸਾਰੀਆਂ ਡੇਅ ਕੇਅਰ ਸੇਵਾਵਾਂ (ਸੀ ਪੀ ਈ, ਸਬਸਿਡੀ ਤੇ ਗੈਰ-ਸਬਸਿਡੀ ਦਿਵਸ ਦੇਖਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਘਰੇਲੂ ਚਾਈਲਡ ਕੇਅਰ ਅਤੇ ਨਿਯਮਿਤ ਨਰਸਰੀਆਂ) ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਵਿਦਿਅਕ ਅਦਾਰਿਆਂ (ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਅਤੇ ਸੈਕੰਡਰੀ ਸਕੂਲ, ਟਰੇਡ ਸਕੂਲ, ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਸਕੂਲ, ਸੀਜੀਜੀਪੀਜ਼, ਕਾਲਜ ਅਤੇ ਯੂਨੀਵਰਸਟੀ) ਵਿਚ ਰੁਕਾਵਟ 27 ਵੀਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ. ਡੇਅ ਕੇਅਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਉਪਾਅ ਸਥਾਪਿਤ ਕੀਤੇ ਜਾਣਗੇ ਤਾਂ ਜੋ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਨੈਟਵਰਕ ਅਤੇ ਹੋਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਮਾਪਿਆਂ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਹੋਣ ਲਈ;
- ਆਖਰਕਾਰ, ਮੰਨਿਆ ਜਾਂ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕੀਤੀ ਲਾਗ ਦੇ ਸਾਰੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ਲਈ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਅਤੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਉਪਾਵਾਂ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ.

Alliance ਅਲਾਇੰਸ ਡੇਸ ਕਮਿਊਨਟੇਸ ਦੇ ਸਭਿਆਚਾਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ | légalét dans la santé et les ਸੇਵਾਵਾਂ ਸਮਾਜ - ਏਸੀਸੀਐਸਐਸ.

