

ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਆਈ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ ਬਚਾਉਣਾ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣਾ



ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ
ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰਹੋ
ਅਤੇ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੋ



ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਬਣ ਅਤੇ
ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਵਾਰ ਵਾਰ ਧੋਵੋ



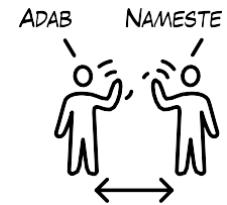
ਜਿਹੜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਿੱਜੀ
ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਫ਼ਾਈ ਦੀ ਸੇਵਾ
ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਹਨਾਂ
ਲਈ ਉਚਿਤ PPE (ਆਪਣੀ
ਹਿਫਾਜ਼ਤ ਲਈ ਸਾਮਾਨ)
ਪਹਿਨਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ



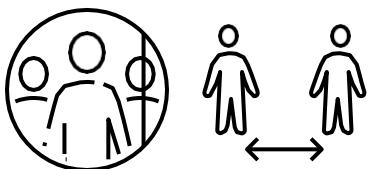
ਜਿਹੜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਾਂ ਥਾਂਵਾਂ ਤੇ ਵਾਰ ਵਾਰ ਹੱਥ
ਲਗਦਾ ਹੈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬਲੀਚ/ਐਟੀਬੈਕਟੀਗੀਅਲ
ਸਾਬਣ ਜਾਂ ਵਾਈਪਸ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰਕੇ ਰੋਗਾਣੂ
ਗੱਹਿਤ ਕਰਦੇ ਰੋ



ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਦੇ ਹੋ
ਤਾਂ ਆਪਣਾ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਨਕ ਢੱਕ ਕੇ ਰੱਖੋ



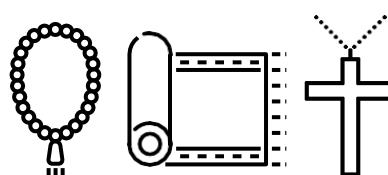
ਸਵਾਗਤ ਕਰਨ ਵੇਲੇ, ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਗਾਉਣ
ਜਾਂ ਜੱਫੀ ਪੁਛਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਕੋਈ ਹੋਰ ਤਰੀਕਾ
ਅਪਨਾਉ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦੂਰੋਂ ਹੀ ਹੱਥ ਹਿਲਾ ਕੇ
ਅਦਾਬ ਜਾਂ ਨਮਸਤੇ ਕਹਿਣਾ



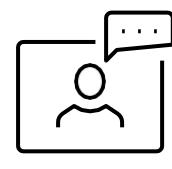
ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਆਹ/ਤਿਉਹਾਰ/ਪਾਰਮਿਕ
ਸੰਗਤ ਵਿੱਚ 30 ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੋਕ
ਨਹੀਂ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਅਤੇ ਆਪਸ ਵਿੱਚ
ਸਮਾਜਿਕ ਫਾਸਲਾ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖੋ



ਦੂਸਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਹਰ ਦਿਸ਼ਾ
ਵਿੱਚ 1 ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਜੀ
ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ, ਪਾਠ ਕਰਨ
ਅਤੇ ਮੱਥਾ ਟੇਕਦੇ ਸਮੇਂ ਵੀ



ਧਾਰਮਿਕ ਅਸਥਾਨ ਤੇ ਜਾਣ
ਵੇਲੇ ਪਾਠ-ਪੂਜਾ ਕਰਨ ਦਾ
ਆਪਣਾ ਸਾਮਾਨ ਨਾਲ ਲੈ ਕੇ
ਜਾਓ



ਪਾਰਮਿਕ ਸਕੂਲਾਂ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਬਾਦ ਹੋਣ
ਵਾਲੇ ਕਾਰਜ ਸਰਕਾਰ ਅਤੇ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਵੱਲ
ਦਿੱਤੀ ਰਹਿਨ੍ਹਾਈ ਅਨੁਸਾਰ ਚੱਲਣਗੇ। ਜਿੱਥੋਂ ਤੱਕ ਹੋ
ਸਕਦਾ ਹੈ ਪੜ੍ਹਾਈ ਦੂਰ ਤੋਂ ਹੀ ਕਰਵਾਉ।

ਕੋਵਿਡ-19 ਕਾਰਣ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਮੌਤ ਹੋਣ ਦੇ ਖਤਰੇ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਕਿਹੜੀਆਂ ਗਲਾਂ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ?

ਸੂਚਕ:

- ਸਬੂਤ ਸਾਹਮਣੇ ਹਨ
- ਪੂਰੇ ਸਬੂਤ ਨਹੀਂ
- ਸਬੂਤ ਸਪੱਸ਼ਟ ਨਹੀਂ
- ਕੋਈ ਸਬੂਤ ਨਹੀਂ

ਕੰਮ-ਕਾਰ
ਕੀ ਵਰਕਰ, ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਕੰਮ ਦੇ ਕਾਰਣ ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਲਗਣ ਖਤਰਾ ਵੱਧ ਹੈ।

ਲਿੰਗ
ਕੋਵਿਡ-19 ਨਾਲ, ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਲਗਭਗ ਦੁਗਣੇ ਮਰਦਾਂ ਦੀ ਮੌਤ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ

ਰਿਹਾਇਸ਼
ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਤੇ ਕਈ ਪੁਸ਼ਤਾਂ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਇਕੱਠੇ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਬਿਮਾਰੀ ਫੈਲਣ ਦੇ ਖਤਰੇ ਵਧ ਸਕਦੇ ਹਨ

COVID-19

ਰਹਿਣ ਸਹਿਣ

ਸਿਗਾਰਿਟ, ਸ਼ਾਬਾਥ ਪੀਣੀ, ਭੇਜਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਕਾਰਜਵਿਧੀਆਂ ਕਾਰਣ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਈ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਲੱਗ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਗਰੀਬ ਇਲਾਕੇ

ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਗਰੀਬ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ, ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਕਾਰਣ ਮੌਤਾਂ ਦੀ ਦਰ ਚੰਗੇ ਇਲਾਕਿਆਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਵੱਧ ਗਰੀਬ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮੌਤ ਦੀ ਦਰ ਸਭ ਤੋਂ ਅਮੀਰ ਇਲਾਕਿਆਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਲਗਭਗ ਦੁਗਣੀ ਹੈ।

ਉਮਰ

ਉਮਰ ਵਧਣ ਨਾਲ ਬਿਮਾਰੀ ਲਗਣੀ ਅਤੇ ਮੌਤ ਹੋਣ ਦੀ ਦਰ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। 70 ਤੋਂ 79 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਨਾਲ ਮੌਤ ਦਾ ਖਤਰਾ 60 ਤੋਂ 69 ਸਾਲ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਡਕਰੀਬਨ 2.5 ਗੁਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ।

ਮੌਟਾਪਾ

40 ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੀ ਐਮ ਈ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਕਾਰਣ ਮੌਤ ਦਾ ਖਤਰਾ 30 ਬੀ ਐਮ ਈ ਤੋਂ ਘੱਟ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਦੁਗਣੇ ਤੋਂ ਵੀ ਵੱਧ ਹੈ।

ਪ੍ਰਬੰਧਕੀ ਭੇਦ-ਭਾਵ

ਪ੍ਰਬੰਧਕੀ ਭੇਦ-ਭਾਵ ਦਾ ਅਸਰ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਵਿਵਹਾਰ ਅਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਹਾਲਾਤਾਂ ਨੂੰ ਚੁਨੌਤੀ ਦੇਣ ਦੀ ਕਾਬਲੀਅਤ ਤੇ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਵਿਵਹਾਰ

ਸਮਾਜਿਕ ਦੁਰੀ, ਹਿਫਾਜ਼ਤ, ਚਿਹਰੇ ਤੇ ਨਕਾਬ ਆਦਿ ਪਹਿਨਣ ਨਾਲ ਬਿਮਾਰੀ ਲਗਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਘੱਟ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ

ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀ ਘਾਟ ਨਾਲ ਕੁੱਝ ਗੈਰ ਫੂਡ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਲੱਗ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਲਾਗ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਲਗਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵੀ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ

ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਦਾ ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਫੈਲਾਉਣ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।