ਮਿਨਿਸਟ੍ਰੀ ਆਫ ਹੈਲਥ

2019 ਨਾਵਲ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (COVID-19)

31 ਦਸੰਬਰ, 2019 ਨੂੰ ਵੂਹਾਨ, ਚੀਨ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਅਧਿਰਾਕੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਇੱਕ ਤਸ਼ਖ਼ੀਸ ਨਾ ਕੀਤੇ ਗਏ ਵਾਇਰਲ ਨਮੂਨੀਆ ਦੇ ਕੇਸ ਰਿਪੋਰਟ ਕੀਤੇ ਗਏ। ਕਾਰਨ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਹੋਣ ਵਜੋਂ ਕੀਤੀ ਗਈ, ਜਿਸ ਨੂੰ 2019 ਨਾਵਲ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਜਾਂ COVID-19 ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਦੀ ਪਛਾਣ ਮਨੁੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾਂ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ।

2019 ਨਾਵਲ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (COVID-19) ਕੀ ਹੈ?

ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਵਾਇਰਸਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਪਰਿਵਾਰ ਹਨ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਕਰਕੇ ਆਮ ਜ਼ੁਕਾਮ ਤੋਂ ਲੈਕੇ ਸਾਹ ਸੰਬੰਧੀ ਹੋਰ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਰੌਂਕਾਈਟਸ (bronchitis), ਨਮੂਨੀਆ ਜਾਂ ਸਾਹ ਸੰਬੰਧੀ ਗੰਭੀਰ ਤੀਬਰ ਸਿੰਡਰੋਮ (severe acute respiratory syndrome - SARS), ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

2019 ਨਾਵਲ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (COVID-19) ਕਰਕੇ ਇੱਕ ਸਾਹ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਗਾੜ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਹੂਬੇ ਪ੍ਰਾਂਤ (ਵੂਹਾਨ), ਚੀਨ ਵਿੱਚ ਹੋਈ।

ਓਨਟੈਰੀਓ ਵਿੱਚ ਇਸ ਵਿਗਾੜ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਸੰਭਾਵਤ ਕੇਸ ਦੀ ਪਛਾਣ 25 ਜਨਵਰੀ, 2020 ਨੂੰ ਕੀਤੀ ਗਈ।

2019 ਨਾਵਲ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ, Ontario.ca/coronavirus ਤੇ ਜਾਓ।

ਲੱਛਣ ਕੀ ਹਨ?

ਲੱਛਣ ਹਲਕੇ – ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫਲੂ ਅਤੇ ਸਾਹ ਸੰਬੰਧੀ ਹੋਰ ਆਮ ਵਿਗਾੜਾਂ – ਤੋਂ ਗੰਭੀਰ ਤੱਕ ਰੇਂਜ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਬੁਖਾਰ
- ਖੰਘ
- ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ

2019 ਨਾਵਲ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਤੋਂ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਗੰਭੀਰ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨਮੂਨੀਆ ਜਾਂ ਗੁਰਦਿਆਂ ਦਾ ਫੇਲ੍ਹ ਹੋਣਾ, ਅਤੇ ਕੁਝ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਮੌਤ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਆਮ ਜ਼ੁਕਾਮ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਬੁਖਾਰ, ਖੰਘ, ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ) ਤੋਂ ਬਦਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੇ ਹਨ **ਅਤੇ** ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਤੋਂ 14 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਖੇਤਰ [1] ਤੱਕ ਸਫਰ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਟੇਲੀਹੈਲਥ ਓਨਟੈਰਿਓ ਨੂੰ 1-866-797-0000 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। (health.gov.on.ca/en/common/system/services/phu/locations.aspx) ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਦੌਰਾ ਕੀਤੇ ਗਏ ਮੁਲਕਾਂ ਸਮੇਤ, ਆਪਣੇ ਸਫਰ ਦੇ ਇਤਿਹਾਸ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਕਰਨਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਖੇਤਰ ਤੋਂ ਵਾਪਸ ਆਉਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਸੰਭਵ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ 14 ਦਿਨਾਂ ਵਾਸਤੇ ਖੁਦ ਹੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵੱਖਰਾ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ। ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਯਾਤਰਾਵਾਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡਾ ਸੰਪਰਕ 2019 ਨਾਵਲ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਨਾਲ ਹੋ ਗਿਆ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਘਰ ਰਹਿਣਾ ਅਤੇ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰਨਾ ਹੋਰ ਫੈਲਾਉ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਲਾਹ ਵਾਸਤੇ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।
(health.gov.on.ca/en/common/system/services/phu/locations.aspx)

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫੌਰੀ ਮੈਡੀਕਲ ਤਵੱਜੋ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ 911 ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਫਰ ਦੇ ਇਤਿਹਾਸ ਅਤੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਵਾਇਰਸ ਕਿਵੇਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ?

ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਮੁੱਖ ਤੌਰ ਤੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਰਾਹੀਂ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਦੂਸਰੇ ਤੱਕ ਫੈਲਦੇ ਹਨ, ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਇੱਕ ਘਰ, ਕੰਮ ਦੇ ਸਥਾਨ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਸੈਂਟਰ ਵਿੱਚ।

[1] ਵਰਤਮਾਨ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਖੇਤਰਾਂ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ Ontario.ca/coronavirus ਦੇਖੋ।

ਮੈਂ 2019 ਨਾਵਲ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਵਿਰੁੱਧ ਆਪਣੀ ਰੱਖਿਆ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

2019 ਨਾਵਲ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਵਿਰੁੱਧ ਰੱਖਿਆ ਲਈ ਕੋਈ ਵੈਕਸੀਨ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਅਜਿਹੇ ਰੋਜ਼ਮੱਰਾ ਅਮਲ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਸਾਹ ਸੰਬੰਧੀ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਨ ਵਾਲੇ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਦੇ ਫੈਲਾਉ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਵਾਇਰਸ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਇਹ ਰੋਜ਼ਮੱਰਾ ਕਦਮ ਚੁੱਕੋ:

- ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਅਲਕੋਹਲ ਅਧਾਰਤ ਹੱਥਾਂ ਦੇ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਨਾਲ ਅਕਸਰ ਧੋਵੋ
- ਆਪਣੀ ਕਪੜੇ ਦੀ ਬਾਂਹ ਵਿੱਚ ਛਿੱਕੋ ਅਤੇ ਖੰਘੋ
- ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ, ਨੱਕ ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਬਚੋ
- ਬਿਮਾਰ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਬਚੋ
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਤਾਂ ਘਰ ਰਹੋ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਕੇਸ ਹੋਣ ਲਈ ਗਿਆਤ ਖੇਤਰ ਤੱਕ ਸਫਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ:

- ਉੱਚ-ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫਾਰਮ, ਜ਼ਿੰਦਾ ਜਾਨਵਰਾਂ ਵਾਲੇ ਬਾਜ਼ਾਰ ਅਤੇ ਅਜਿਹੇ ਖੇਤਰ ਜਿਥੇ ਸੰਭਵ ਹੈ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਮਾਰਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
- ਜਾਨਵਰਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ (ਜ਼ਿੰਦਾ ਜਾਂ ਮਰੇ ਹੋਏ), ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਸੂਰ, ਮੁਰਗੀਆਂ, ਬੱਤਖਾਂ ਅਤੇ ਜੰਗਲੀ ਪੰਛੀ
- ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੀਆਂ ਟੱਟੀਆਂ ਜਾਂ ਦ੍ਰਵਾਂ ਵਾਲੇ ਸਤਹ

ਕੀ ਮੈਂ 2019 ਨਾਵਲ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਵਾਸਤੇ ਇਲਾਜ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸਾਂ ਵਾਸਤੇ ਕੋਈ ਖਾਸ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਅਜਿਹੀ ਕੋਈ ਵੈਕਸੀਨ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸਾਂ ਵਿਰੁੱਧ ਰੱਖਿਆ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਆਮ ਮਨੁੱਖੀ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵਾਲੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਆਪ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਣਗੇ।

ਤੁਹਾਨੂੰ:

- ਕਾਫੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ
- ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋਏ ਆਰਾਮ ਅਤੇ ਨੀਂਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ
- ਦੁਖਦੇ ਗਲੇ ਜਾਂ ਖੰਘ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਵਾਸਤੇ ਹਯੁਮਿਡਿਫਾਇਅਰ ਜਾਂ ਗਰਮ ਸ਼ਾਵਰ ਅਜ਼ਮਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

ਜੇ ਮੈਂ ਸਫਰ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਜਾਂ ਮੇਰੇ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ ਤਾਂ ਕੀ?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਫਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਜਾਂ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਟੇਲੀਹੈਲਥ ਓਨਟੈਰਿਓ ਨੂੰ 1-866-797-0000 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।
(health.gov.on.ca/en/common/system/services/phu/locations.aspx)

ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ:

- ਆਪਣੇ ਲੱਛਣ
- ਤੁਸੀਂ ਕਿਥੇ ਸਫਰ ਕਰ ਰਹੇ ਜਾਂ ਰਹਿ ਰਹੇ ਸੀ
- ਜੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਸਿੱਧਾ ਸੰਪਰਕ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿੰਦਾ ਜਾਨਵਰਾਂ ਵਾਲੇ ਬਾਜ਼ਾਰ ਵਿੱਚ ਗਏ ਸੀ) ਜਾਂ ਬਿਮਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਹੋਇਆ ਹੈ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੈਨੇਡਾ ਤੱਕ ਆਪਣੀ ਉਡਾਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਜਾਂ ਪਹੁੰਚਣ ਤੇ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਫਲਾਇਟ ਅਟੈਂਡੰਟ ਜਾਂ ਕਨੇਡੀਅਨ ਬਾਡਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਇੱਕ ਅਫਸਰ ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕਰੋ।

travel.gc.ca/travelling/advisories/pneumonia-china. ਤੇ 2019 ਨਾਵਲ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਸਫਰ ਸਲਾਹਕਾਰੀਆਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ।

ਜੇ ਮੈਂ ਸੋਚਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਵਾਇਰਸ ਹੈ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ 2019 ਨਾਵਲ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਲੱਛਣ ਵਿਕਸਤ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਮੈਡੀਕਲ ਸਲਾਹ ਲਈ ਟੇਲੀਹੈਲਥ ਓਨਟੈਰਿਓ ਨੂੰ 1-866-797-0000 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। (health.gov.on.ca/en/common/system/services/phu/locations.aspx)

ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਦੌਰਾ ਕੀਤੇ ਗਏ ਮੁਲਕਾਂ ਸਮੇਤ, ਆਪਣੇ ਸਫਰ ਦੇ ਇਤਿਹਾਸ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਕਰਨਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫੌਰੀ ਮੈਡੀਕਲ ਤਵੱਜੋ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ, 911 ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਫਰ ਦੇ ਇਤਿਹਾਸ ਅਤੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਕਰੋ।