Punjabi - Number 87
May 2022

ਨੋਰੋਵਾਇਰਸ

Norovirus

ਨੋਰੋਵਾਇਰਸ ਕੀ ਹੈ?

ਨੋਰੋਵਾਇਰਸ ਅਜਿਹਾ ਵਾਇਰਸ ਹੈ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਤੀਖਣ ਗੈਸਟਰੋਏਨਟੇਰਾਈਟਿਸ (gastroenteritis), ਪਾਚਨ ਟ੍ਰੈਕਟ (ਪੇਟ ਅਤੇ ਆਂਤੜੀਆਂ) ਦਾ ਵਿਗਾੜ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬੀ.ਸੀ. ਦੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹਰ ਸਾਲ ਨੋਰੋਵਾਇਰਸ ਆਉਟਬ੍ਰੇਕਾਂ ਵਾਪਰਦੀਆਂ ਹਨ।ਆਉਟਬ੍ਰੇਕਾਂ ਸਾਰਾ ਸਾਲ ਵਾਪਰਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਸਰਦੀ ਦੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਮ ਹਨ।ਬੀਮਾਰੀ ਦੀਆਂ ਆਉਟਬ੍ਰੇਕਾਂ ਨਰਸਿੰਗ ਹੋਮਾਂ, ਡੇਕੇਅਰ ਸੈਂਟਰਾਂ, ਸਕੂਲਾਂ, ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਕੈਂਪਾਂ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਕਰੂਜ਼ ਸ਼ਿੱਪਾਂ ਤੇ ਆਮ ਹਨ।

ਲੱਛਣ ਕੀ ਹਨ?

ਨੋਰੋਵਾਇਰਸ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਹੋਣ ਦੇ 1 ਤੋਂ 2 ਦਿਨ ਦੇ ਅੰਦਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਲੱਛਣ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ: ਖਰਾਬ ਪੇਟ, ਉਲਟੀਆਂ, ਅਤੇ/ਜਾਂ ਦਸਤ।ਦੂਸਰੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਮਤਲੀ, ਮਰੋੜ, ਕੰਬਣੀਆਂ ਅਤੇ ਬੁਖਾਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਬੀਮਾਰੀ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਅਚਾਨਕ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ 1 ਤੋਂ 3 ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਵਾਪਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਲਟੀਆਂ ਅਤੇ ਦਸਤ ਕਰਕੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦ੍ਰਵ ਗੁਆ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕਾਫੀ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਨਹੀਂ ਪੀਂਦੇ।ਇਸ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ (dehydration) ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ: ਪੇਸ਼ਾਬ ਵਿੱਚ ਕਮੀ, ਖੁਸ਼ਕ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਗਲਾ, ਅਤੇ ਚੱਕਰ ਆਉਣਾ।ਇਹ ਵਾਪਰਨ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਬਾਲਕਾਂ ਅਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।ਤੀਬਰ ਬੀਮਾਰੀ ਬਹੁਤ ਵਿਰਲੀ ਹੈ ਅਤੇ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

ਵਾਇਰਸ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ?

ਨੋਰੋਵਾਇਰਸ ਬੀਮਾਰ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਉਲਟੀ ਅਤੇ ਦਸਤ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਉਲਟੀ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਨੇੜੇ ਦੇ ਲੋਕ ਹਵਾ ਵਿੱਚੋਂ ਛੋਟੀਆਂ ਬੂੰਦਾਂ ਨੂੰ ਨਿਗਲਣ ਕਰਕੇ ਵਿਗਾੜਗ੍ਰਸਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਵਾਇਰਸ ਕਾਉਂਟਰਟੌਪਾਂ ਜਾਂ ਸਿੰਕ ਦੀਆਂ ਟੂਟੀਆਂ ਵਰਗੀਆਂ ਸਤਹਾਂ ਤੋਂ ਵੀ ਫੈਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।ਵਾਇਰਸ ਇੰਨਾਂ ਸਤਹਾਂ ਤੇ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਜਿੰਦਾ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ। ਤੁਸੀਂ ਬੀਮਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇੰਨਾਂ ਸਤਹਾਂ ਨੂੰ ਛੂੰਹਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਫੇਰ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਜਾਂ ਉਂਗਲੀਆਂ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਪਾਉਂਦੇ ਹੋ।

ਵਾਇਰਸ ਤਾਂ ਵੀ ਫੈਲ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਇੱਕ ਵਿਗਾੜਗ੍ਰਸਤ ਵਿਅਕਤੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੱਥ ਨਹੀਂ ਧੋਂਦਾ ਜਾਂ ਜੇ ਇਸ ਬੀਮਾਰੀ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਭੋਜਨ, ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਬਰਫ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਗਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਕਈ ਭੋਜਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸ੍ਰੋਤ ਤੇ ਵਾਇਰਸ ਨਾਲ ਦੂਸ਼ਿਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ, ਸ਼ੈੱਲਫਿਸ਼ ਪਕੜਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਸੀਵਰੇਜ ਦੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਦੂਸ਼ਿਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਕੀ ਕੋਈ ਇਲਾਜ ਹੈ?

ਨੋਰੋਵਾਇਰਸ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ।ਨੋਰੋਵਾਇਰਸ ਨਾਲ ਵਿਗਾੜਗ੍ਰਸਤ ਲੋਕ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਨੋਰੋਵਾਇਰਸ ਲਈ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ ਨਹੀਂ ਲਏ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ। ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ ਸਿਰਫ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਵਾਇਰਸਾਂ ਦਾ ਨਹੀਂ।

ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਾਫੀ ਸਾਫ ਦ੍ਰਵ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਾਣੀ ਪੀਓ , ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ ਨਾ ਹੋਏ।ਤੁਸੀਂ ਦੂਸਰੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜੂਸ, ਸਾਫ ਸੂਪ, ਜਾਂ ਉਲਟੀਆਂ ਜਾਂ ਦਸਤ ਲਈ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਮੂੰਹ ਦੁਆਰਾ ਪੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਵੀ ਪੀ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਦਸਤ ਜਾਂ ਉਲਟੀਆਂ 2 ਜਾਂ 3 ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਾਂ ਜੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ ਸੰਬੰਧੀ ਚਿੰਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਮਿਲੋ।

ਤੁਸੀਂ ਵਾਇਰਸ ਕਰਕੇ ਵਿਗਾੜ ਹੋਣ ਨੂੰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰੋਕ ਸਕਦੇ ਹੋ?

ਅਜਿਹੀ ਕੋਈ ਵੈਕਸੀਨ ਜਾਂ ਦਵਾਈ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜੋ ਨੋਰੋਵਾਇਰਸ ਵਿਗਾੜ ਨੂੰ ਰੋਕ ਸਕਦੀ ਹੈ।ਵਿਗਾੜ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਢੰਗ ਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣਾ ਹੈ।ਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਇੰਨਾਂ ਨੁਸਖਿਆਂ ਤੇ ਅਮਲ ਕਰੋ:

- ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਟਾਇਲਟ ਵਰਤਣ, ਡਾਇਪਰ ਬਦਲਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਾਂ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਜਾਂ ਬਣਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ।ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਹੱਥ ਧੋਣ ਲਈ ਵਗਦੇ ਪਾਣੀ, ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਲਗਭਗ 20 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, HealthLinkBC File #85 ਹੱਥ ਧੋਣਾ:ਰੋਗਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋ ਦੇਖੋ
- ਬੀਮਾਰ ਲੋਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਵਰਤੇ ਗਏ ਬਾਥਰੂਮਾਂ ਨੂੰ ਬਲੀਚ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੇ 1:50 ਘੋਲ ਦੇ ਨਾਲ ਕਿਟਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰੋ

ਬਲੀਚ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦਾ 1:50 ਘੋਲ (1,000 ਪੀਪੀਐਮ) ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਣਾਇਆ ਜਾਏ :

20 ਮਿਲੀਲੀਟਰ ਬਲੀਚ ਨੂੰ 1 ਲੀਟਰ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਪਾਓ ਅਤੇ ਇਕੱਠੇ ਮਿਲਾਓ। ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬਲੀਚ ਦੇ ਘੋਲ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਪਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਬਲੀਚ ਦੇ ਘੋਲ ਵਿੱਚ **ਨਹੀਂ**।

ਆਪਣੇ ਬਲੀਚ ਦੇ ਉਤਪਾਦ ਦੀ ਘਣਤਾ ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਸਹੀ ਤਾਕਤ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਬੀ.ਸੀ. ਦਾ ਫੂਡਸੇਫ ਕਲੋਰੀਨ ਡਾਈਲਿਊਸ਼ਨ ਕੈਲਕੁਲੇਟਰ (FOODSAFE Chlorine Dilution Calculator) ਟੂਲ ਵਰਤੋ www.foodsafe.ca/dilution-calculator.html

ਚੇਤਾਵਨੀ: ਬਲੀਚ ਉਤਪਾਦਾਂ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ਾਬ ਜਾਂ ਅਮੋਨੀਆ ਵਾਲੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲਾਉਣਾ ਜ਼ਹਿਰੀਲੀ ਗੈਸ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਸਾਹ ਸੰਬੰਧੀ ਗੰਭੀਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਸਾਹ ਘੁਟਣਾ ਅਤੇ ਸੰਭਾਵੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੌਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

- ਵਾਇਰਸ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੁਆਰਾ ਹੱਥ ਲਗਾਏ ਗਏ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਉਲਟੀ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸੁੱਟ ਦਿਓ
- ਬਰਤਨਾਂ ਅਤੇ ਭਾਂਡਿਆਂ ਨੂੰ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਡਿਟਰਜੈਂਟ ਦੇ ਨਾਲ ਜਾਂ ਡਿਸ਼ਵਾਸ਼ਰ ਵਿੱਚ ਧੋਵੋ
- ਉਲਟੀ ਜਾਂ ਦਸਤ ਦੇ ਨਾਲ ਗੰਦੇ ਹੋਏ ਕਪੜੇ ਡਿਟਰਜੈਂਟ ਵਰਤ ਕੇ ਵੌਸ਼ਿੰਗ ਮਸ਼ੀਨ ਵਿੱਚ ਧੋਵੋ
- ਉਹ ਲੋਕ ਜੋ ਬੀਮਾਰ ਹਨ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਦੇ ਨਾਲ ਜਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਨੂੰ ਬੀਮਾਰ ਹੋਣ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 2 ਦਿਨ ਤੱਕ ਕੰਮ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉਲਟੀਆਂ ਅਤੇ ਦਸਤ ਰੁੱਕ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ, ਵਾਇਰਸ ਹਲੇ ਵੀ ਮਲ (ਆਂਤੜੀਆਂ ਦੀ ਹਰਕਤ) ਵਿੱਚ 2 ਹਫਤਿਆਂ ਤੱਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਧੋਣਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ
- ਜੇ ਕੋਈ ਨੋਰੋਵਾਇਰਸ ਦੇ ਨਾਲ ਬੀਮਾਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਮਹਿਮਾਨਾਂ ਦੇ ਆਉਣ ਨੂੰ ਰੋਕੋ। ਸਭ ਦੇ ਠੀਕ ਹੋਣ ਅਤੇ ਘਰ ਦੇ ਸਾਫ ਅਤੇ ਕਿਟਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਘੱਟੋਘੱਟ 2 ਦਿਨ ਬਾਅਦ ਤੱਕ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰਨਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ
- ਜਦੋਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਕੋਈ ਮੈਂਬਰ ਉਲਟੀਆਂ ਜਾਂ ਦਸਤ ਦੇ ਨਾਲ ਬੀਮਾਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਵੱਖਰੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੇ ਆਸੇ ਪਾਸੇ ਨਾ ਰਹਿਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ ਚੰਗਾ ਵਿਚਾਰ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਵਾਇਰਸ ਅਸਾਨੀ ਦੇ ਨਾਲ ਫੈਲਦਾ ਹੈ। ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਸਭ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਸਾਬਣ ਦੇ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਅਕਸਰ ਧੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਦੂਸਰੇ ਲੋਕਾਂ ਤੱਕ ਫੈਲਾਓ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਹੱਥ ਸੁਕਾਉਣ ਲਈ ਵੱਖਰੇ ਤੌਲੀਏ ਜਾਂ ਪੇਪਰ ਟਾਵਲ ਵਰਤੋ
- ਕੱਚੀ ਜਾਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਕਾਈ ਨਾ ਹੋਈ ਸ਼ੈੱਲਫਿਸ਼ ਨਾ ਖਾਓ। ਸ਼ੈੱਲਫਿਸ਼, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਔਇਸਟਰਾਂ, ਨੂੰ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 90 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ 90° ਸੈਂਟੀਗ੍ਰੇਡ (194°ਫੈਰਨਹਾਇਟ) ਦੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਤਾਪਮਾਨ ਤੱਕ ਪਕਾਉਣਾ ਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਨਸ਼ਟ ਕਰ ਦੇਵੇਗਾ। ਸ਼ੈੱਲਫਿਸ਼ ਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਪਕਾਉਣਾ ਹੈ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਦੇਖੋ: www.canada.ca/en/health-canada/services/meat-poultry-fish-seafood-safety/shellfish-food-safety.html

ਮੈਂ ਉਲਟੀ ਜਾਂ ਦਸਤ ਸਾਫ ਕਰਨ ਕਰਕੇ ਵਿਗਾੜ ਗ੍ਰਸਤ ਹੋਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਘਟਾ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਲਟੀ ਜਾਂ ਦਸਤ ਸਾਫ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਵਿਗਾੜ ਗ੍ਰਸਤ ਹੋਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਇੰਨਾਂ ਨੁਸਖਿਆਂ ਤੇ ਅਮਲ ਕਰੋ:

- ਸੁੱਟੇ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਦਸਤਾਨੇ ਪਾਓ। ਦੁਬਾਰਾ ਵਰਤੇ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਰੱਬੜ ਦੇ ਦਸਤਾਨੇ ਵਰਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਧੋਇਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ
- ਵਾਧੂ ਦ੍ਰਵ ਨੂੰ ਸੋਖਣ ਲਈ ਪੇਪਰ ਟਾਵਲ ਵਰਤੋ ਅਤੇ ਪੇਪਰ ਟਾਵਲਾਂ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਠੋਸ ਪਦਾਰਥ ਨੂੰ ਸਿੱਧੇ ਹੀ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਕੂੜੇ ਵਾਲੇ ਥੈਲੇ ਵਿੱਚ ਪਾਓ
- ਗੰਦੀ ਹੋਈ ਜਗ੍ਹਾ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਦੇ ਨਾਲ ਸਾਫ ਕਰੋ। ਘਰ ਦੇ ਹੋਰ ਖੇਤਰਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰਨ ਲਈ ਉਸੀ ਸਫਾਈ ਵਾਲੇ ਕਪੜੇ ਜਾਂ ਸਪੰਜ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਫੈਲਾ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਧੋਤੀ ਗਈ ਜਗ੍ਹਾ ਨੂੰ ਤਾਜ਼ੇ ਬਣਾਏ ਗਏ ਬਲੀਚ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੇ 1:50 ਘੋਲ ਦੇ ਨਾਲ ਕਿਟਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰੋ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ "ਬਲੀਚ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦਾ 1:50 ਘੋਲ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਣਾਇਆ ਜਾਏ" ਟੈਕਸਟ ਬਾਕਸ ਦੇਖੋ। ਬਲੀਚ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਘਰੇਲੂ ਸਫਾਈ ਵਾਲੇ ਦੂਸਰੇ ਪਦਾਰਥ ਨੋਰੋਵਾਇਰਸਾਂ ਲਈ ਉਨਾਂ ਚੰਗਾ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ
- ਸਫਾਈ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਕਪੜੇ ਅਤੇ ਸੁੱਟੇ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਦਸਤਾਨੇ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਕੂੜੇ ਵਾਲੇ ਥੈਲੇ ਵਿੱਚ ਪਾਓ ਅਤੇ ਸੁੱਟ ਦਿਓ
- ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਵਰਤ ਕੇ ਘੱਟੋਘੱਟ 20 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਵੋ