# ਨੋਵਲ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਬਿਮਾਰੀ
# COVID-19

Washington State Department of Health

## COVID-19 ਕੀ ਹੈ?

COVID-19 ਇੱਕ ਨਵੇਂ ਜਾਂ "ਨੋਵਲ" ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਇੱਕ ਸਾਹ ਸੰਬੰਧੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ। ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਨਾਲ ਸਾਹ ਸੰਬੰਧੀ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਧਾਰਨ ਸਰਦੀ।

## ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਫੈਲਦੀ ਹੈ?

COVID-19 ਛਿੱਕਣ ਅਤੇ ਖੰਘਣ ਸਮੇਂ ਮੂੰਹ ਤੋਂ ਨਿਕਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬੂੰਦਾਂ ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਨਾਲ ਵੀ ਫੈਲਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਹੱਥ-ਮਿਲਾਉਣਾ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

## ਇਸਦੇ ਲੱਛਣ ਕੀ ਹਨ?

COVID-19 ਦੇ ਮੁੱਖ ਲੱਛਣ ਬੁਖਾਰ, ਖਾਂਸੀ ਅਤੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਤਕਲੀਫ ਹਨ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਅਤੇ ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਖਰਾਸ਼ ਵੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

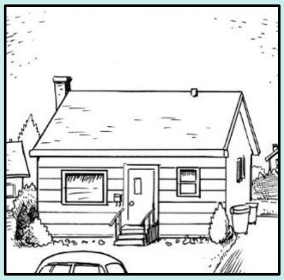
## ਇਸ ਤੋਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਖਤਰਾ ਕਿਸ ਨੂੰ ਹੈ?

ਬਜ਼ੁਰਗ ਲੋਕ, ਉਹ ਲੋਕ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵੀ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ COVID-19 ਤੋਂ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਨਾਲ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਖਤਰਾ ਹੈ।

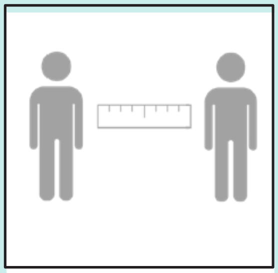
ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਫਾਰਮੈਟ ਵਿੱਚ ਇਸ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਲਈ ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ, 1-800-525-0127 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਬਹਿਰੇ ਗਾਹਕ ਜਾਂ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਗਾਹਕਾਂ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਸੁਣਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ 711 (Washington Relay) 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ civil.rights@doh.wa.gov 'ਤੇ ਈਮੇਲ ਕਰੋ।

# ਆਪਣੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰੋ।

## ਜਿੰਨਾਂ ਹੋ ਸਕੇ **ਘਰ ਰਹੋ। ਖਾਸ ਕਰ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ।**



## **ਕੰਮ** 'ਤੇ ਜਾਂ **ਕਰਿਆਨਾ ਸਟੋਰ** 'ਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ?



ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ੬ ਫ਼ੁੱਟ ਦੂਰ ਰਹੋ।

ਫੇਸਮਾਸਕ ਪਹਿਨੋ।

ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ।

ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਖੰਘਣ ਅਤੇ ਛਿੱਕਣ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣਾ ਮੂੰਹ ਢਕੋ।

ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੀਆਂ ਸਤ੍ਹਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ ਰੱਖੋ।

ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ, ਨੱਕ ਜਾਂ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਹੱਥ ਨਾ ਲਗਾਓ।

## ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ COVID-19 ਦੇ ਅਪਾਤਕਾਲੀਨ ਚਿਤਾਵਨੀ ਚਿੰਨ੍ਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ **9-1-1 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ**

- ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਔਖਿਆਈ
- ਸੀਨੇ ਵਿੱਚ ਲਗਾਤਾਰ ਦਰਦ ਜਾਂ ਦਬਾਅ
- ਅਚਾਨਕ ਵਿਆਕੁਲਤਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣੀ
- ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਜਵਾਬ ਨਾ ਦੇ ਪਾਉਣਾ
- ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ ਅਤੇ ਚਿਹਰੇ ਦਾ ਨੀਲਾ ਹੋਣਾ

**DOH.WA.GOV/Coronavirus** ਜਾਂ **Coronavirus.wa.gov** 'ਤੇ ਜਾਓ, ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ **1-800-525-0127** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਕੇ **# ਦਬਾਓ**, ਜਾਂ ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ **211211 'ਤੇ "Coronavirus" ਲਿਖ ਕੇ ਭੇਜੋ।**