



ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (COVID-19) ਕੀ ਹੈ?

ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (ਜਿਸਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਜਾਂ COVID-19 ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਜੋ ਇੱਕ ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਚੱਲ ਰਹੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੇ ਵਿਸ਼ਵ ਭਰ ਵਿੱਚ ਵੱਡੀ ਰੁਕਾਵਟ ਪੈਦਾ ਕੀਤੀ ਹੈ।



ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਘਰ ਵਿਖੇ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਤੋਂ ਬਿਹਤਰ ਹੋ ਜਾਣਗੇ,

ਪਰ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਵਾਸਤੇ ਇਹ ਬਹੁਤ ਗੰਭੀਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਏਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਮੌਤ ਦਾ ਕਾਰਨ ਵੀ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਕੁਝ ਚਿੰਨ੍ਹ ਇਹ ਹਨ:



ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਖੰਘ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਖੰਘਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ

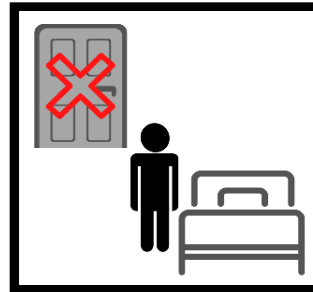


ਇੱਕ ਉੱਚ ਤਾਪਮਾਨ

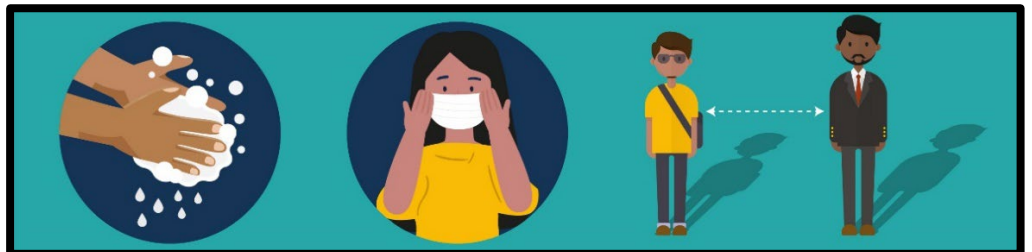


ਤੁਹਾਡੀ ਗੰਧ ਜਾਂ ਸਵਾਦ ਦੂਰ ਜਾਂ ਬਦਲਣਾ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਉੱਪਰ ਲੱਛਣ ਹਨ, ਤਾਂ ਓਥੇ ਰਹੋ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਜਨਤਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਾਹਰ ਨਾ ਜਾਓ। ਕੋਈ ਟੈਸਟ ਬੁੱਕ ਕਰਨ ਲਈ 119 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ www.gov.uk/get-coronavirus-test 'ਤੇ ਜਾਓ।



ਸਾਨੂੰ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਢਕ ਕੇ, ਹੋਰਨਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰੀ ਬਣਾਕੇ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਧੋਣ ਦੁਆਰਾ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।



ਚੰਗੀ ਖ਼ਬਰ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਹੁਣ ਇੱਕ ਵੈਕਸੀਨ ਹੈ।

ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਚੋਣ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਵੈਕਸੀਨ ਲਈ ਜਾਵੇ, ਪਰ ਇਸਦੀ ਬਹੁਤ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਵੈਕਸੀਨ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇਸ ਪੰਨੇ ਦੇ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਹੈ।

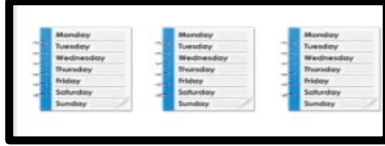


ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (COVID-19) ਵੈਕਸੀਨ ਬਾਰੇ

ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਵੈਕਸੀਨ ਇੱਕ ਟੀਕਾ ਹੈ



ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨ ਦੇ 2 ਟੀਕਿਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ, ਜੋ 3 ਤੋਂ 12 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਫਰਕ ਨਾਲ ਹੋਣਗੇ



ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ



ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਵੈਕਸੀਨ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਉਤਪਾਦ ਨਹੀਂ ਹਨ।



ਵੈਕਸੀਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੁਆਰਾ, ਤੁਸੀਂ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਰਦੇ ਹੋ।

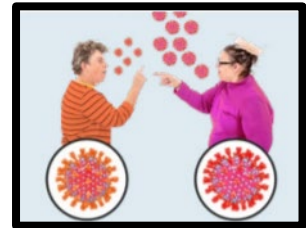
ਵੈਕਸੀਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦੀ



ਵੈਕਸੀਨ ਦਾ ਹੋਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਘੱਟ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ



ਸਾਨੂੰ ਅਜੇ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਫੜਨ ਅਤੇ ਗੁਜ਼ਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕੇਗਾ ਜਾਂ ਨਹੀਂ



ਵੈਕਸੀਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦੀ, ਪਰ ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਬਾਰ ਦੁਖਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੁਕਾਮ ਹੈ, ਟੀਕੇ ਦੇ ਬਾਅਦ 1-2 ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਵੈਕਸੀਨ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਨਾਲ ਲੜਨ ਲਈ ਸਿਖਾ ਰਹੀ ਹੈ।

ਵੈਕਸੀਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨਹੀਂ ਦੇਵੇਗੀ। ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਨੂੰ ਕਈ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨ ਦੀਆਂ ਦੋਨੋਂ ਖੁਰਾਕਾਂ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਪਰ ਵੈਕਸੀਨ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ:



ਹੋਰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹੋ (ਸਮਾਜਿਕ ਦੂਰੀ)



ਇੱਕ ਚਿਹਰਾ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨੋ



ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਧੋਵੋ