



Office of the Principal Scientific Adviser  
to the Government of India

ਪ੍ਰਸਾਰਣ ਨੂੰ ਰੋਕੋ, ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਨੂੰ ਕੁਚਲੋ.

ਮਾਸਕ, ਦੂਰੀ, ਸੈਨੀਟੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਹਵਾਦਾਰੀ SARS-CoV-2  
ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ.

ਮੈ 2021





# SARS-CoV-2 ਫ੍ਰਾਂਸਮਿਸ਼ਨ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ

SARS-CoV-2, ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਜਰਾਸੀਮ ਮਨੁੱਖੀ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (HCoV) ਹੈ, ਜਿਸ ਨੇ ਚਿੰਤਾਜਨਕ ਰੋਗੀ ਅਤੇ ਮੌਤ ਨਾਲ ਵਿਸ਼ਵਵਿਆਪੀ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਾਇਆ ਹੈ।

ਇਹ ਵਾਇਰਸ ਲਾਰ ਅਤੇ ਬਲੈਗਾ ਦੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖ ਤੋਂ ਮਨੁੱਖ ਵਿਚ ਫੈਲਦਾ ਹੈ।

ਪਰਿਵਰਤਨ ਵਾਇਰਸ ਵਿਚ ਇਕੱਠੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਦੇ ਨਵੇਂ ਰੂਪ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ। 'ਕੁਝ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਰੂਪ ਵਧੇਰੇ ਸੰਚਾਰ ਅਤੇ ਲਾਗ ਦੇ ਦਰਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ

**ਜੇ ਕੋਵੀਡ ਦੇ ਸਹੀ ਵਿਵਹਾਰ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ,**

ਲਾਗ ਦੇ ਵਾਧੇ ਦੁਬਾਰਾ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਵਾਇਰਸ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਵੱਡੀ ਆਬਾਦੀ ਵਿਚ ਫੈਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਸੰਚਾਰ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਅਤੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਕਰਨ ਲਈ ਸਖਤੀ ਨਾਲ ਅਨੁਕੂਲ COVID ਵਿਵਹਾਰ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

ਸਧਾਰਣ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰ ਤਬਦੀਲੀ ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਰਕਸ਼ਾ ਇਸ ਲਾਗ ਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

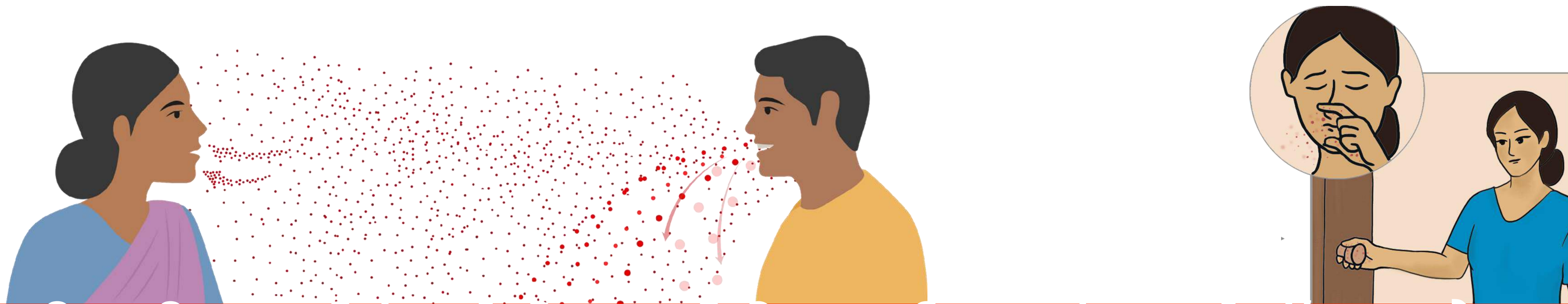
\*ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਯਾਦ ਰੱਖੋ: ਲੋਕ ਜੋ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਦਿਖਾ ਸਕਦੇ ਉਹ ਵਾਇਰਸ ਵੀ ਫੈਲਾ ਸਕਦੇ ਨੇ।



# ੧. ਅਰਸਲ

# ੨. ਛਿਟੇ

# ੩. ਸਤਹ



## ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿਚ ਵਾਇਰਸ ਫੈਲਣ ਦੇ ਮੁੱਖ ਰਸਤੇ

- ▶ ਇੱਕ ਸੰਕਰਮਿਤ ਵਿਅਕਤੀ, "ਹੋਸਟ" ਦੇ ਵਿੱਚ SARS-CoV-2 ਵਧਕੇ ਉਥੇ ਬੰਦਿਆ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ▶ ਇਹ ਵਾਇਰਸ ਇੱਕ ਸੰਕਰਮਿਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਥੁੱਕ ਅਤੇ ਨੱਕ ਵਿੱਚੋਂ ਸਾਹ ਨਿਕਲਣ, ਬੋਲਣ, ਗਾਉਣ, ਹੱਸਣਾ, ਖੰਘਣਾ, ਅਤੇ ਛਿੱਕ ਵਗੈਰਾ ਨਾਲ ਫੈਲਦਾ ਹਾਂ
- ▶ COVID ਅਨੁਕੂਲ ਵਿਵਹਾਰ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਕੇ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਘਟਾ ਸਕਦਾ ਤੇ ਵਾਇਰਸ ਦਾ ਸੰਚਾਰ ਤੋੜ ਸਕਦਾ।

ਇਥੋਂ ਤਕ ਕਿ ਇਕ ਸੰਕਰਮਿਤ ਵਿਅਕਤੀ ਵੀ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਦਿਖਾ ਸਕਦਾ ਅਤੇ "ਵਾਇਰਲ ਲੋਡ" ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਬੂੰਦਾਂ ਛੱਡੇ ਜੋ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਕਈਆਂ ਨੂੰ ਸੰਕਰਮਿਤ ਕਰੇ। ਲਕਸ਼ਨ ਦਿਖਾਣ ਲਈ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਦੋ ਹਫ਼ਤੇ ਤਕ ਲਗ ਸਕਦੇ ਅਤੇ ਤਾਂ ਤਕ ਉਹ ਦੂਜੀਆਂ ਨੂੰ ਸੰਕਰਮਿਤ ਕਰਦਾ ਰਹੇ। ਇੱਕ ਸੰਕਰਮਿਤ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਪੂਰਾ ਹੋਣ ਲਈ, ਜਿਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਉਹ ਦੂਜੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵਾਇਰਸ ਫੈਲਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਸਕਦਾ ਹੈ. ਕੁੱਝ ਲੋਕ ਲੱਛਣ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਦਿਖਾ ਸਕਦੇ ਅਤੇ ਫਿਰ ਵੀ ਵਾਇਰਸ ਸੰਚਾਰਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ.

**\* ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਆਸ ਪਾਸ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜੋ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਤਾਂ ਵੀ ਮਾਸਕ ਜਰੂਰ ਪਾਓ**



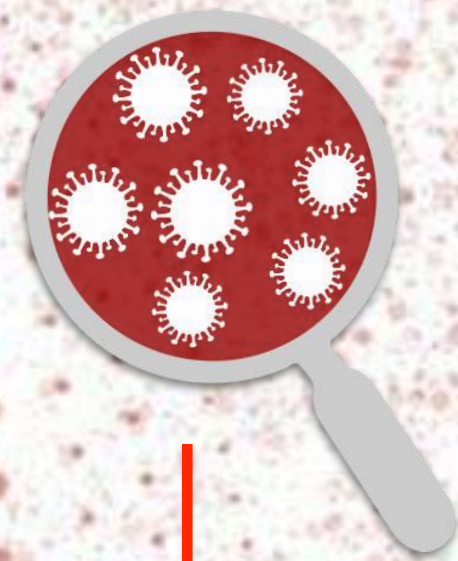


# ਐਰੋਸੋਲ ਅਤੇ ਡ੍ਰੋਪਲੇਟ ਸੰਚਾਰ

ਬੂੰਦਾਂ ਅਤੇ ਐਰੋਸੋਲ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਲਾਰ ਅਤੇ ਨਾਸਕ ਦਾ ਡਿਸਚਾਰਜ ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿਚ ਵਾਇਰਸ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਵੱਡੇ ਅਕਾਰ ਦੀਆਂ ਬੂੰਦਾਂ ਜ਼ਮੀਨ ਅਤੇ ਸਤਹ 'ਤੇ ਡਿੱਗ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਐਰੋਸੋਲ ਛੋਟੇਕਣ ਹਵਾ ਵਿਚ ਵਧੇਰੇ ਦੂਰੀ ਤੱਕ ਲੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਬੰਦ ਅਣ-ਹਵਾਦਾਰ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦੀਆਂ ਬੂੰਦਾਂ, ਬੂੰਦਾਂ ਅਤੇ ਐਰੋਸੋਲ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਕੇਂਦਰਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਖੇਤਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਸਾਰਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਐਨਫੈਕਸ਼ਨ ਪ੍ਰਸਾਰਣ ਦਾ ਜੋਖਮ ਬਾਹਰੀ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਕਣ ਜਲਦੀ ਫੈਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

⚠ ਜਿਵੇਂ ਬਦਬੂ ਨੂੰ ਹਵਾਦਾਰੀ ਰਾਹੀਂ ਨਾਲ ਘੱਟ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਕੇ ਕਿ ਬਾਹਰੀ ਹਵਾ ਅੰਦਰ ਵਗਦੀ ਹੋਵੇ, ਵਾਇਰਸ ਦੀ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਇਕਾਗਰਤਾ ਨੂੰ ਘਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।



**ਬੂੰਦਾਂ ਇਕ ਸੰਕਰਮਿਤ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ 2 ਮੀਟਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ**

➔ ਐਰੋਸੋਲ ਅਤੇ ਬੂੰਦਾਂ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਪ੍ਰਸਾਰਣ ਦਾ ਮੁੱਖ ਤਰੀਕਾ ਹਨ. **mo**

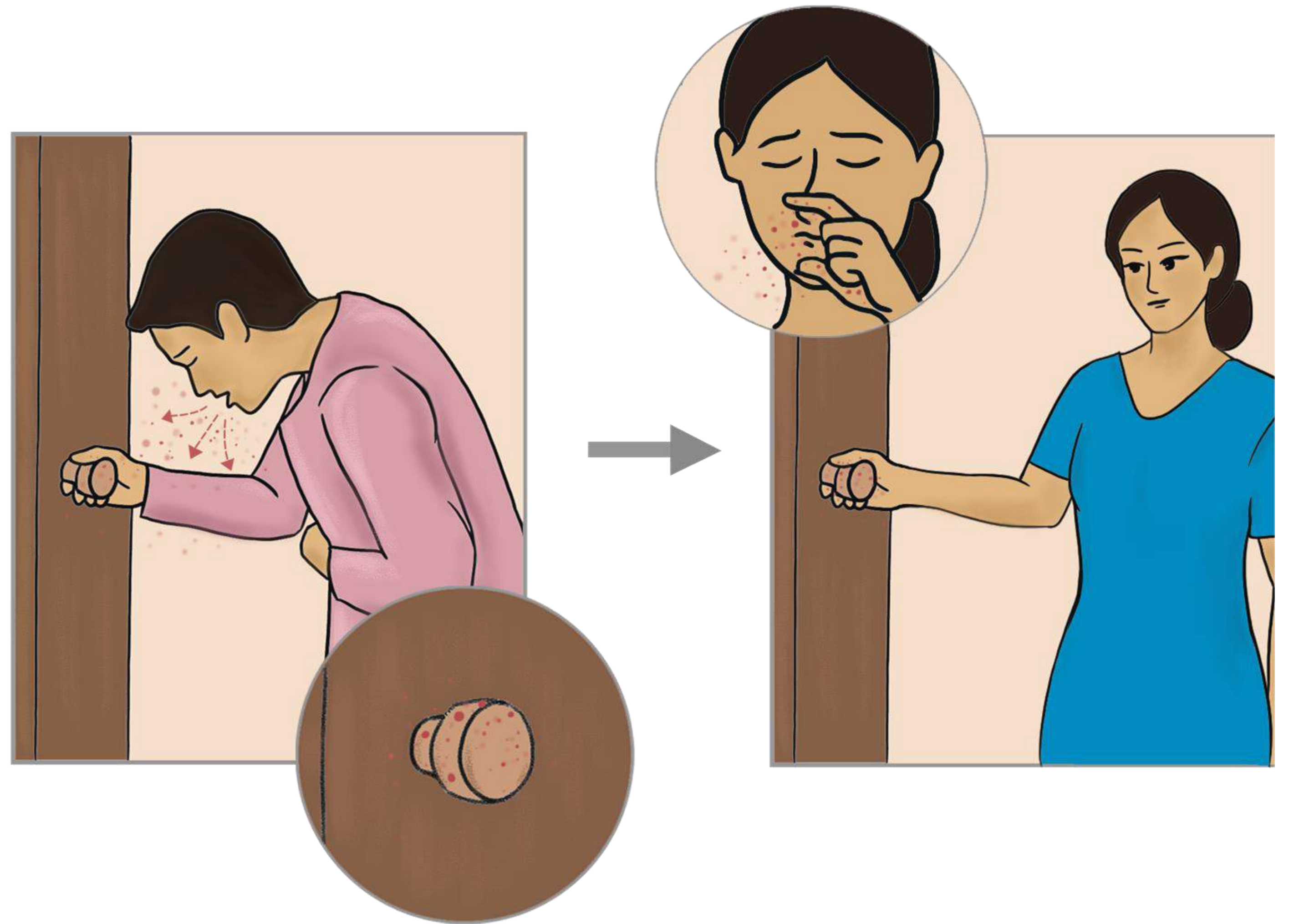
**ਐਰੋਸੋਲ 10 ਮੀਟਰ ਤੱਕ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਲਿਜਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ**





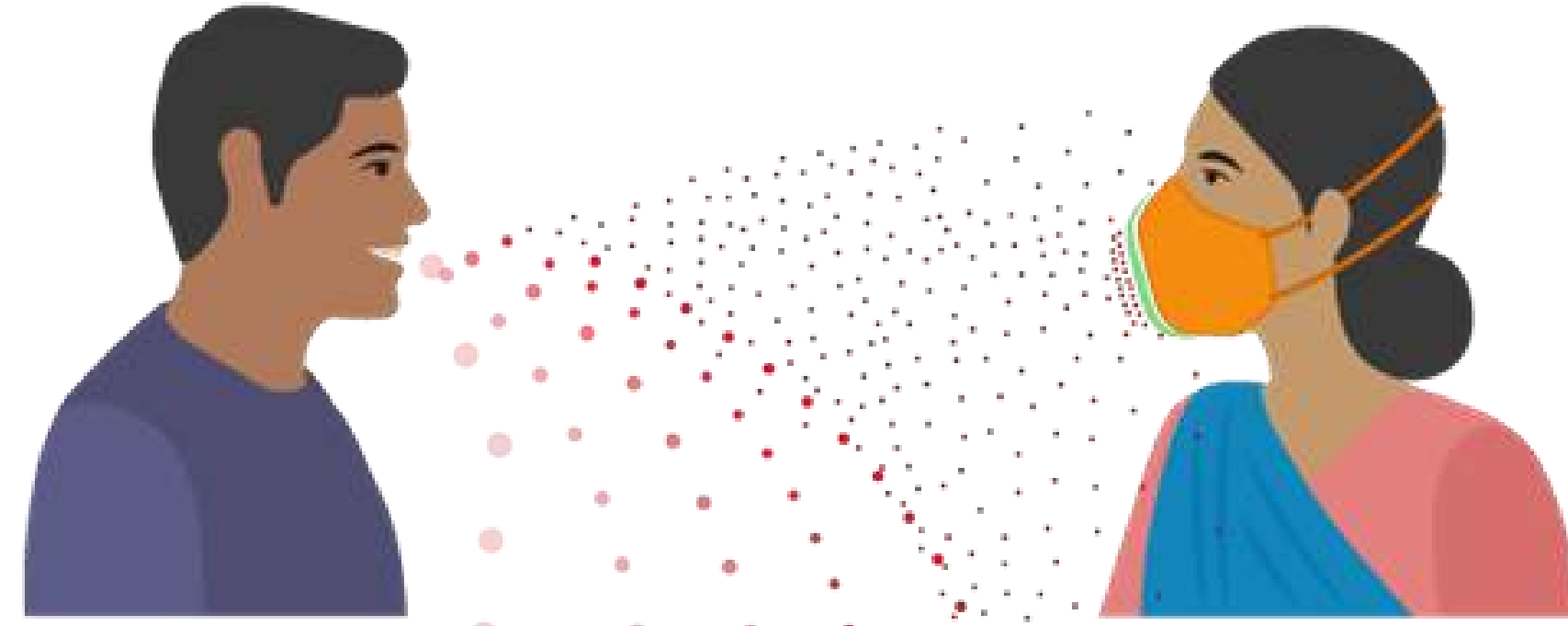
# ਸਤਹ ਪ੍ਰਸਾਰਣ

- ▶ ਬੁੰਦਾਂ ਕਿਸੇ ਸੰਕਰਮਿਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦੁਆਰਾ ਵੱਖ ਵੱਖ ਸਤਹ 'ਤੇ ਜ਼ਮੀਨ ਉਤੇ ਪ੍ਰਸਾਰਿਤ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।
- ▶ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੂਸ਼ਿਤ ਸਤਹਾਂ ਨੂੰ ਛੂੰਹਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ, ਸਾਬਣ ਨਾਲ ਹੱਥ ਧੋਏ ਬਿਨਾਂ, ਹੈਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮੂੰਹ, ਨੱਕ ਜਾਂ ਅੱਖਾਂ ਛੂੰਹਦਾ, ਉਹ ਵਾਇਰਸ ਦਾ ਸੰਕਰਮਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ▶ ਇਹ ਵਾਇਰਸ ਨਾਲ ਭਰੀਆਂ ਬੁੰਦਾਂ ਗੈਰ ਛੇੜ ਵਾਲੇ ਸਤਾਹਾਂ ਤੇਜ਼ੀਵੇਂ ਕਿ ਕੱਚ, ਪਲਾਸਟਿਕ ਅਤੇ ਸਟੀਲ ਦੇ ਉਤੇ ਕਾਫ਼ੀ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਜਿਉਂਦਿਆਂ ਹਨ।



◦ ਉੱਚ ਸੰਪਰਕ ਬਿੰਦੂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਦੇ ਹੈਂਡਲਜ਼, ਲਾਈਟ ਸਵਿੱਚਜ਼, ਟੇਬਲ, ਕੁਰਸੀਆਂ ਅਤੇ ਕੀਟਾਣੂਨਾਸ਼ਕ ਨਾਲ ਫਰਸ਼, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਲੀਚ ਅਤੇ ਫੀਨਾਈਲ, ਦੀ ਬਾਰ ਬਾਰ ਸਫਾਈ ਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ

# ਮਾਸਕ ਪਹਿਨੋ



## :ਇੱਥੇ ਮਾਸਕ ਬਾਰੇ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼:

<https://static.psa.gov.in/psa-prod/publication/ManualonHomemadeCover.pdf>



### ਵੱਧ ਖਤਰਾ

- ✓ ਇਕ ਡਬਲ ਲੇਅਰ ਸੂਤੀ ਘਰੇਲੂ ਮਾਸਕ ਬਿਨਾ ਕਿਸੇ ਮਾਸਕ ਨਾਲੋਂ ਬਿਹਤਰ ਹੈ.
- ✓ N95 ਮਾਸਕ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ.

#### . ਮਾਸਕ ਕਿਦਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

ਤੁਹਾਡੇ ਨੱਕ ਜਾਂ ਠੋਡੀ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਕੋਈ ਹਵਾ ਦੀ ਜੇਬ ਨਾ ਛੱਡੋ ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ 'ਤੇ ਸੁੰਘ ਕੇ ਫਿਟ ਕਰੋ. ਕੱਪੜੇ ਦੇ ਮਾਸਕ ਹਰ ਦਿਨ ਧੋਣੇ ਅਤੇ ਸੂਰਜ ਨਾਲ ਸੁੱਕਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ.

\* ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋਣ ਤੇ ਅਤੇ ਘਰ ਵਿਚ ਵੀ ਜਦੋਂ ਬਾਹਰਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਹੋ ਮਾਸਕ ਜ਼ਰੂਰ ਪਹਾਨੋ

### ਵੱਧ ਖਤਰਾ

#### ਦੋ ਮਾਸਕ ਇਕੱਠੇ ਜੋੜੋ

\* ਡਬਲ ਮਾਸਕਿੰਗ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ



### ਘਟ ਖਤਰਾ

#### ਡਬਲ ਮਾਸਕਿੰਗ:

A ਸਰਜੀਕਲ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨੋ, ਫਿਰ ਇਸ ਦੇ ਉੱਪਰ ਇਕ ਹੋਰ ਤੰਗ ਫਿਟਿੰਗ ਕਪੜੇ ਦਾ ਮਾਸਕ ਪਾਓ. ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸਰਜੀਕਲ ਮਾਸਕ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਸੂਤੀ ਦੋ ਮਾਸਕ ਇਕੱਠੇ ਪਾਓ. ਆਦਰਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਰਜੀਕਲ ਮਾਸਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਿਰਫ ਇਕ ਵਾਰ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਜੇੜੀ ਬਣਾਉਣ ਵੇਲੇ, ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਇਕ ਵਰਤੋਂ ਦੇ 7 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਸੁੱਕੇ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਰੱਖ ਕੇ ਇਸ ਨੂੰ 5 ਵਾਰ ਤਕ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ (ਆਦਰਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਕੁਝ ਦੇਰ ਸੂਰਜ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਪਾਓ) ਅਤੇ ਫਿਰ ਦੁਹਰਾ ਪਰਤ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਦੁਬਾਰਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ.

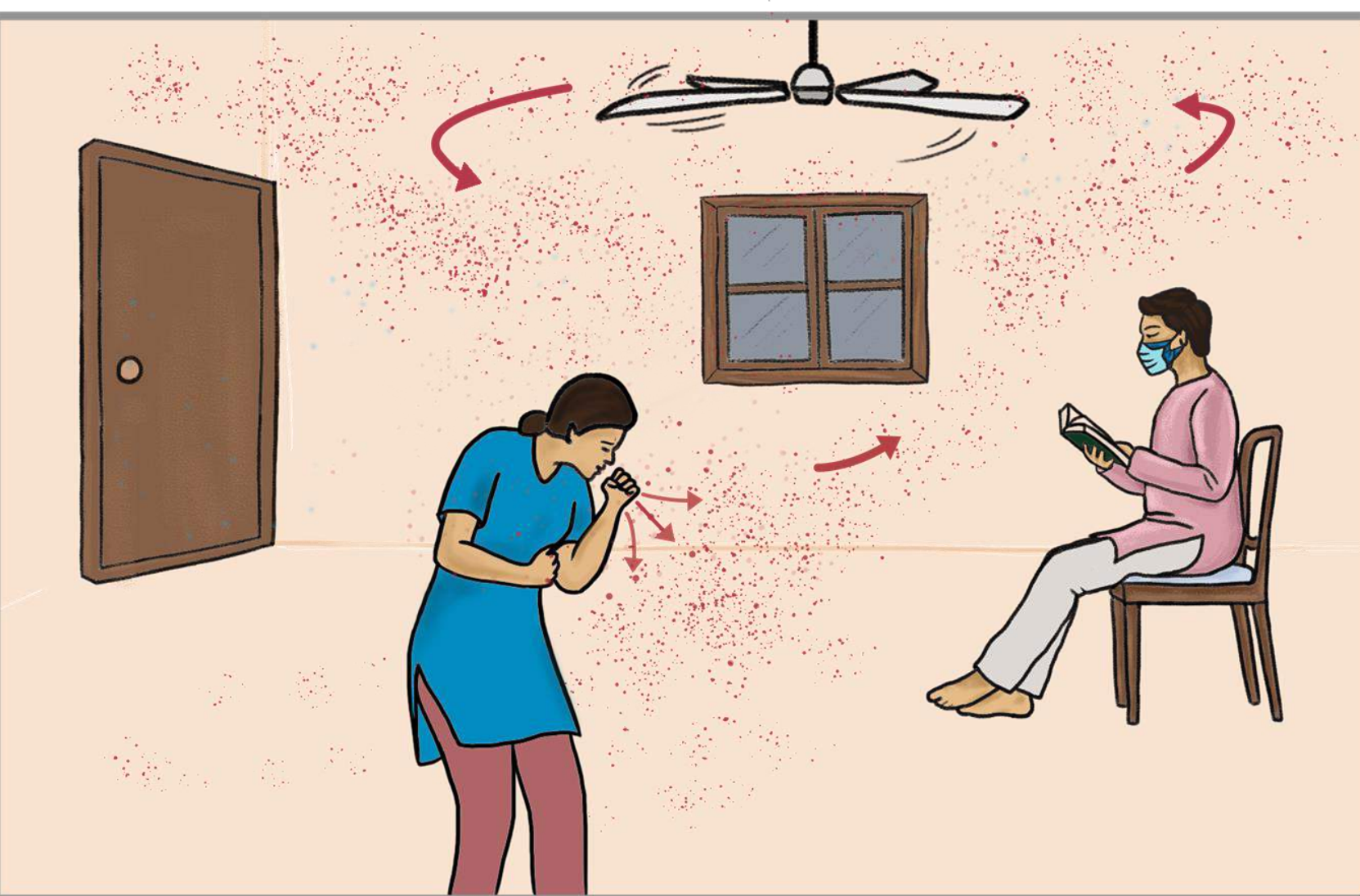
**ਸਰਜੀਕਲ ਮਾਸਕ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਧੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ**



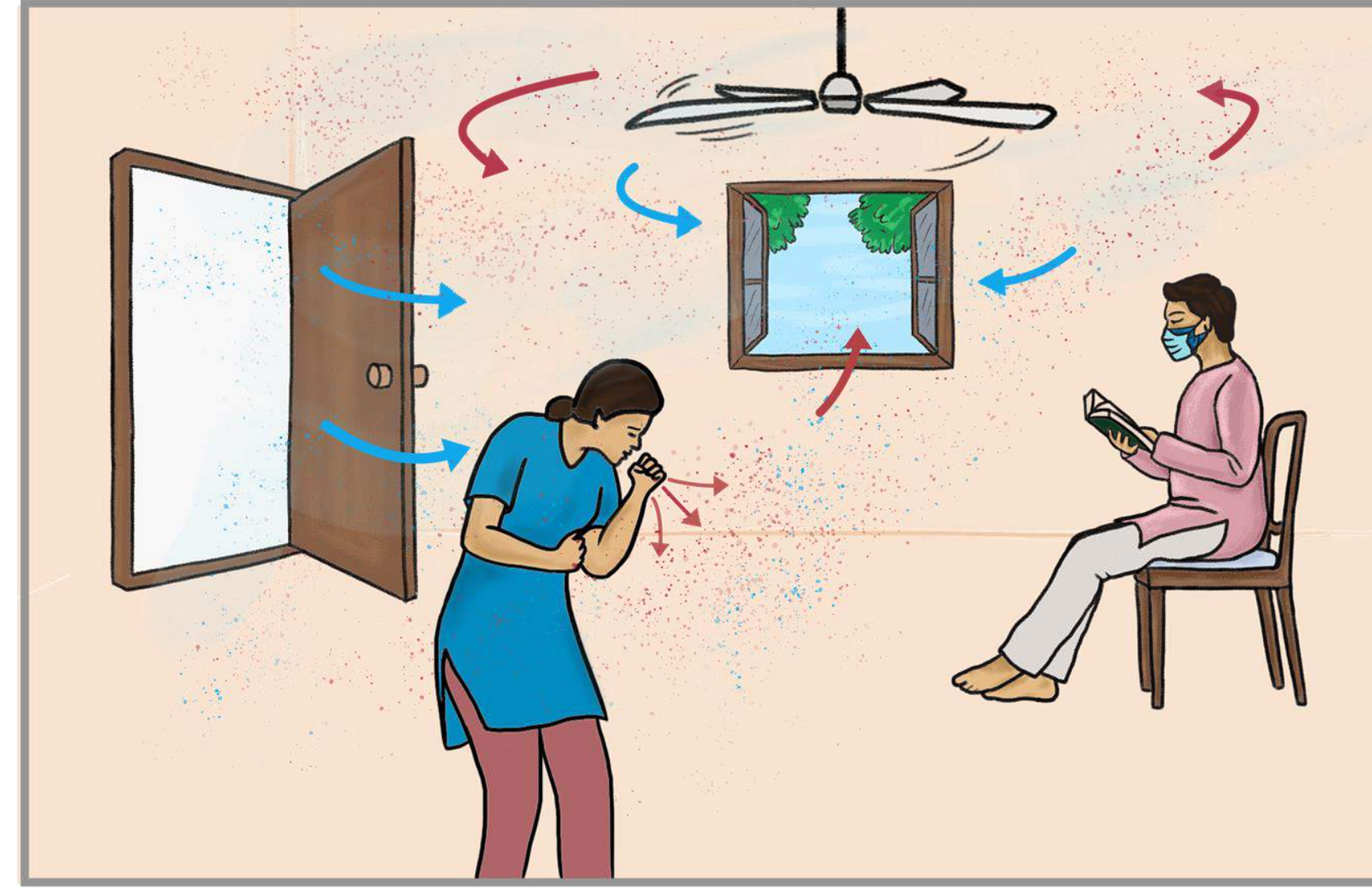
# ਹਵਾਦਾਰੀ: ਘਰ

ਅੰਦਰਲੀ ਹਵਾ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਲਈ ਬਾਹਰੀ ਹਵਾ ਨੂੰ ਵਹਿਣ ਦਿਓ। ਇਹ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਕ ਹਵਾ ਦਾ ਵਹਾਅ ਅਤੇ ਸੁਧਾਰੀ ਹਵਾਦਾਰੀ ਬੰਦ ਖਾਲੀ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਇਕੱਠੇ ਹੋਏ ਵਾਇਰਲ ਲੋਡ ਤੋਂ ਲਾਗ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹਵਾਦਾਰੀ ਬਿਹਤਰ, ਸੰਚਾਰਨ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਘੱਟ।

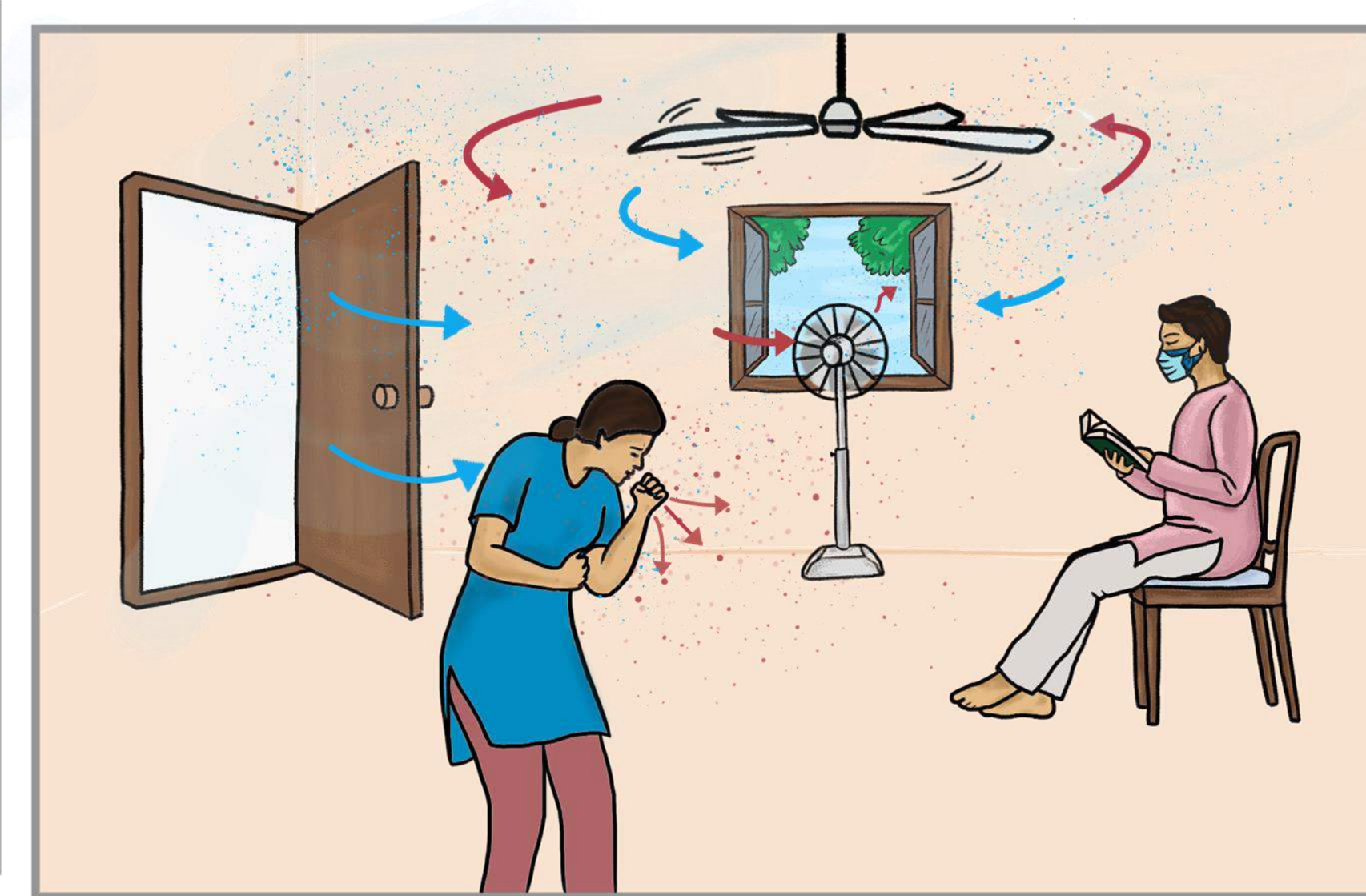
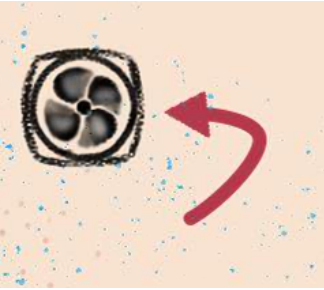
**ਮਾੜੀ ਹਵਾਦਾਰੀ (ਬਾਰੀ ਅਤੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਬੰਦ)**



**ਚੰਗੀ ਹਵਾਦਾਰੀ (ਵਿੰਡੋਜ਼ ਅਤੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਖੁੱਲ੍ਹੇ)**



**) ਆਦਰਸ਼ ਹਵਾਦਾਰੀ (ਨਿਕਾਸ ਪ੍ਰਣਾਲੀ)**



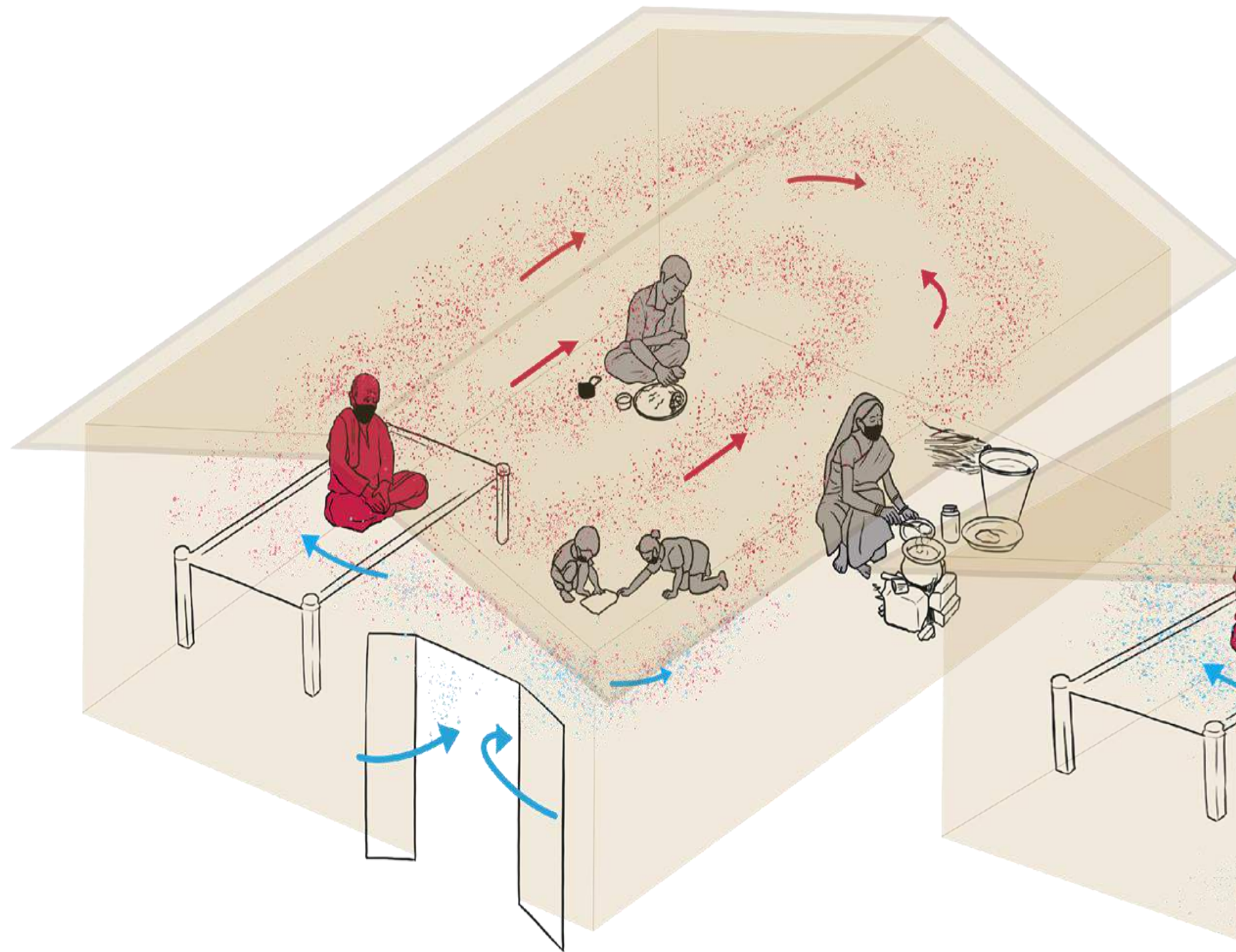
ਪੰਖੇ ਦੀ ਪਲੇਸਮੈਂਟ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਪੰਖੇਨ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਰੱਖਣ ਤੋਂ ਪ੍ਰਯੋਜ ਕਰੋ ਜਿਸ ਨਾਲ ਦੂਸ਼ਿਤ ਹਵਾ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ ਤੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਦੂਸ਼ਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਐਗਜ਼ਸਟ ਫੈਨ ਲਗਾਉਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਜੇ ਬਾਰੀ ਅਤੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਬੰਦ ਹੋਣ ਤਾਂ ਐਗਜ਼ਸਟ ਫੈਨ ਨੂੰ ਚੱਲਦੇ ਰਖੋ।

ਇਨਡੋਰ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਤੋਂ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਬਚਾਅ ਲਈ ਹਵਾ ਦਾ ਆਦਰਸ਼ ਆਦਰਸ਼ ਬਣਾਉਣ ਲਈ, ਬਾਹਰਲੇ ਚਿਹਰੇ ਵੱਲ ਮੂੰਹ ਕਰਕੇ, ਇਕ ਐਗਜ਼ਸਟ ਫੈਨ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਇਕ ਪੈਡਸਟਲ ਫੈਨ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱ.ਣ ਵਾਲੇ ਇਕ ਪੰਖੇ ਵਿਚ ਬਦਲੋ..

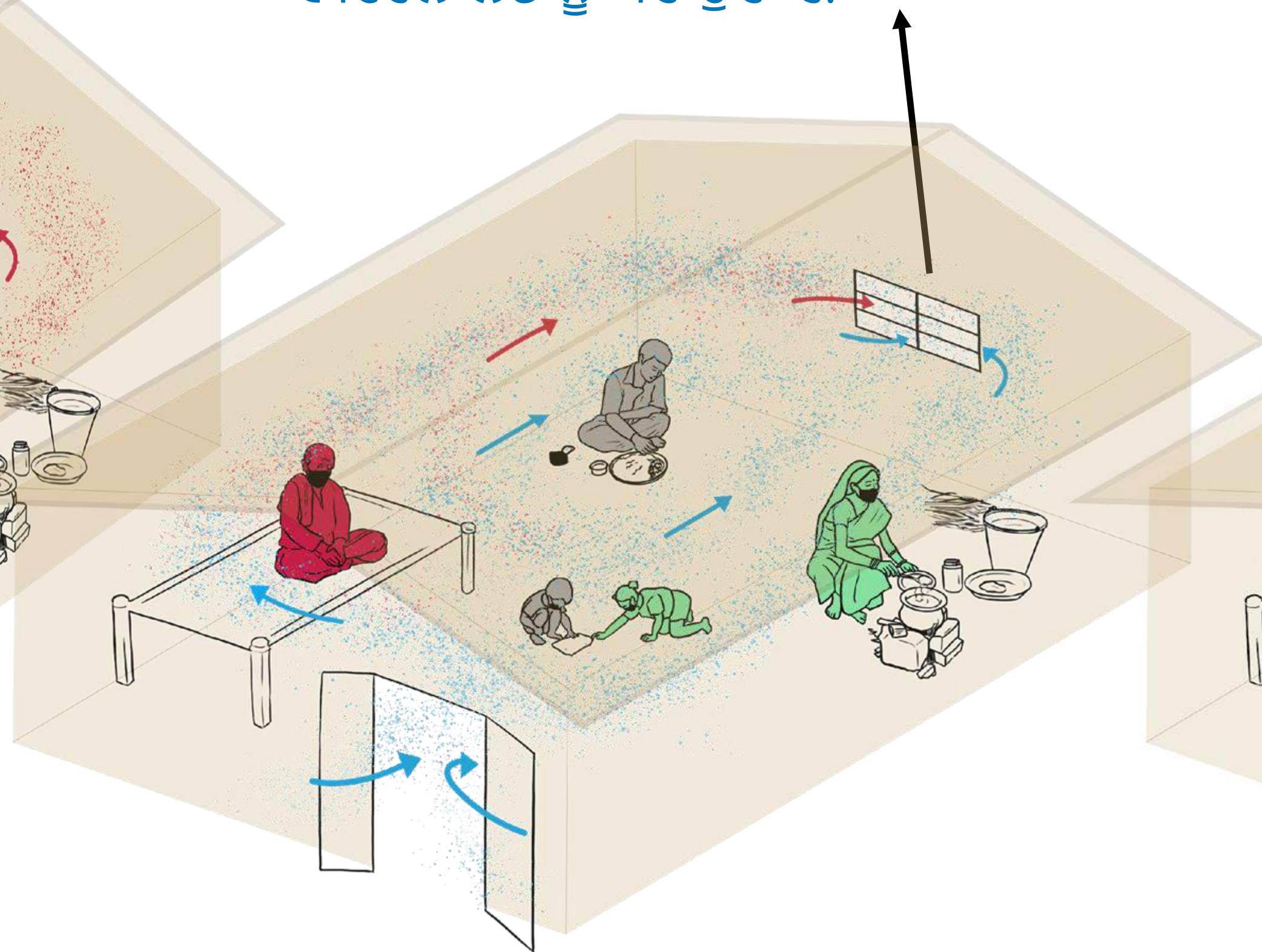


# ਹਵਾਦਾਰੀ: ਅਸਥਾਈ ਮਕਾਨ

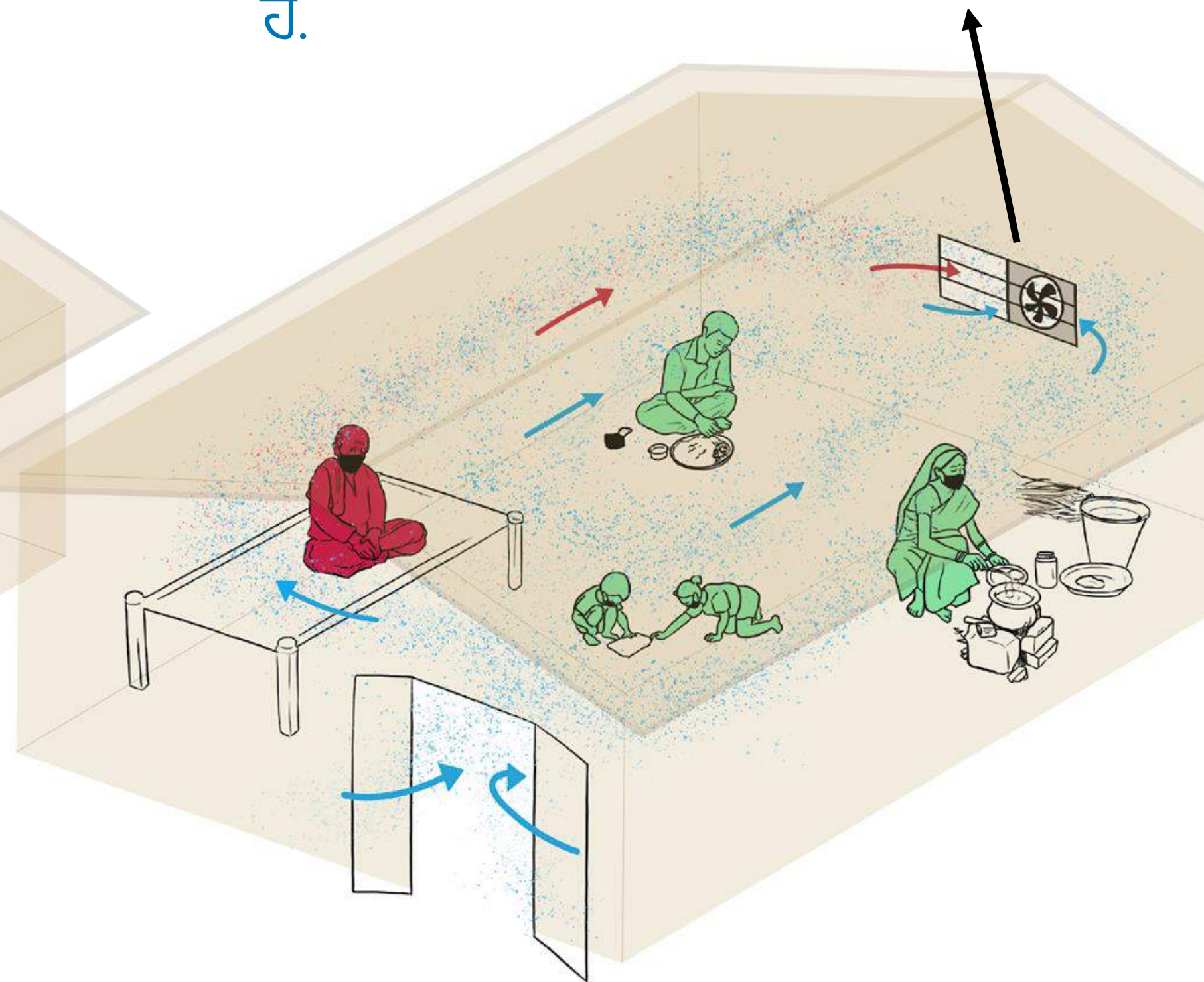
1. ਮਾੜੀ ਹਵਾਦਾਰੀ(ਹਵਾ ਦਾ ਗੇੜ ਨਹੀਂ.)



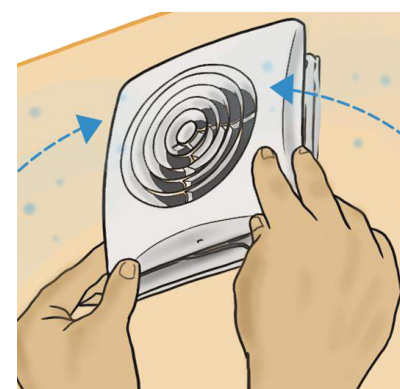
2. ਜਾਲੀ ਜਾਂ ਇਕ ਹੋਰ ਸਧਾਰਣ ਏਅਰ ਆਊਟਲੈੱਟ ਜੋੜਨਾ ਦਿਸ਼ਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ਕ ਹਵਾ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵਾਇਰਲ ਲੋਡ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ.



3. ਜਾਲੀ / ਏਅਰ ਆਊਟਲੈੱਟ ਦੇ ਅੱਗੇ ਐਗਜ਼ਸਟ ਫੇਨ ਦੀ ਸਥਾਪਨਾ ਸੰਚਾਰ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਦਿਸ਼ਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ਕ ਹਵਾ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਨੂੰ ਹੋਰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ.



ਵਿੰਡੋ / ਕਰਾਸ ਹਵਾਦਾਰੀ ਦੀ ਘਾਟ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਇਰਲ ਲੋਡ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਘੱਟ ਹਵਾਦਾਰ ਥਾਵਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸੰਕਰਮਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ.

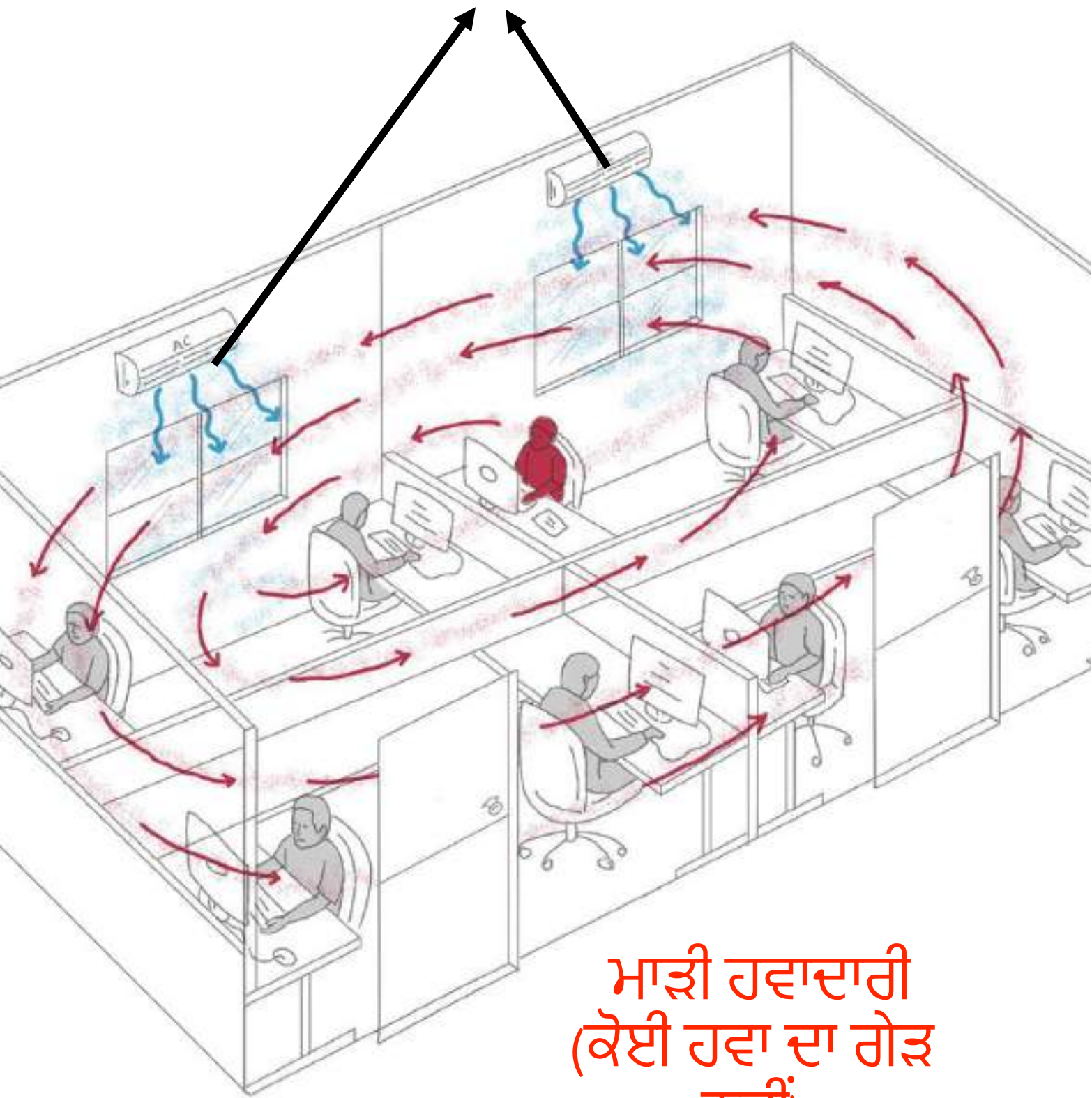


\* ਇਹ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਐਗਜ਼ਸਟ ਪੱਖੇ ਵਾਲੀਆਂ ਜਾਲੀ / ਏਅਰ ਆਊਟਲੈੱਟਸ ਗ੍ਰਾਮ ਪੰਚਾਇਤਾਂ ਦੁਆਰਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਘਰਾਂ ਵਿਚ ਸਥਾਪਿਤ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਕੋਈ ਹਵਾ-ਹਵਾਦਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ.



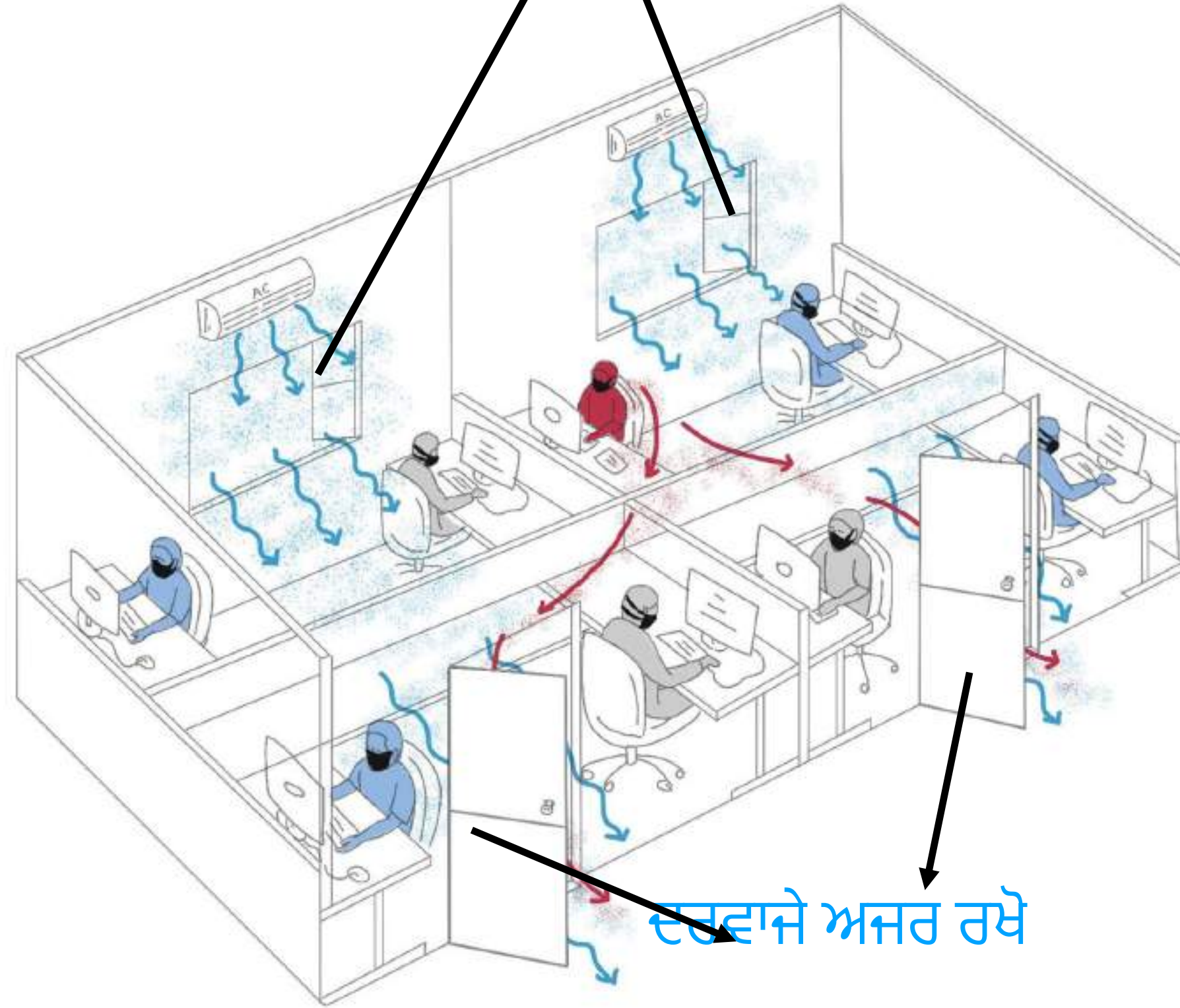
# ਹਵਾਦਾਰੀ: ਕੰਮ ਦੀਆਂ ਥਾਵਾਂ

1. ਬਾਰੀ ਅਤੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਏਸੀ ਚਲਣ ਨਾਲ ਕਮਰੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸੰਕਰਮਿਤ ਹਵਾ ਫਸ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਸੰਕਰਮਿਤ ਕੈਰੀਅਰ ਤੋਂ ਦੂਜਿਆਂ ਤੱਕ ਫੈਲਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ.



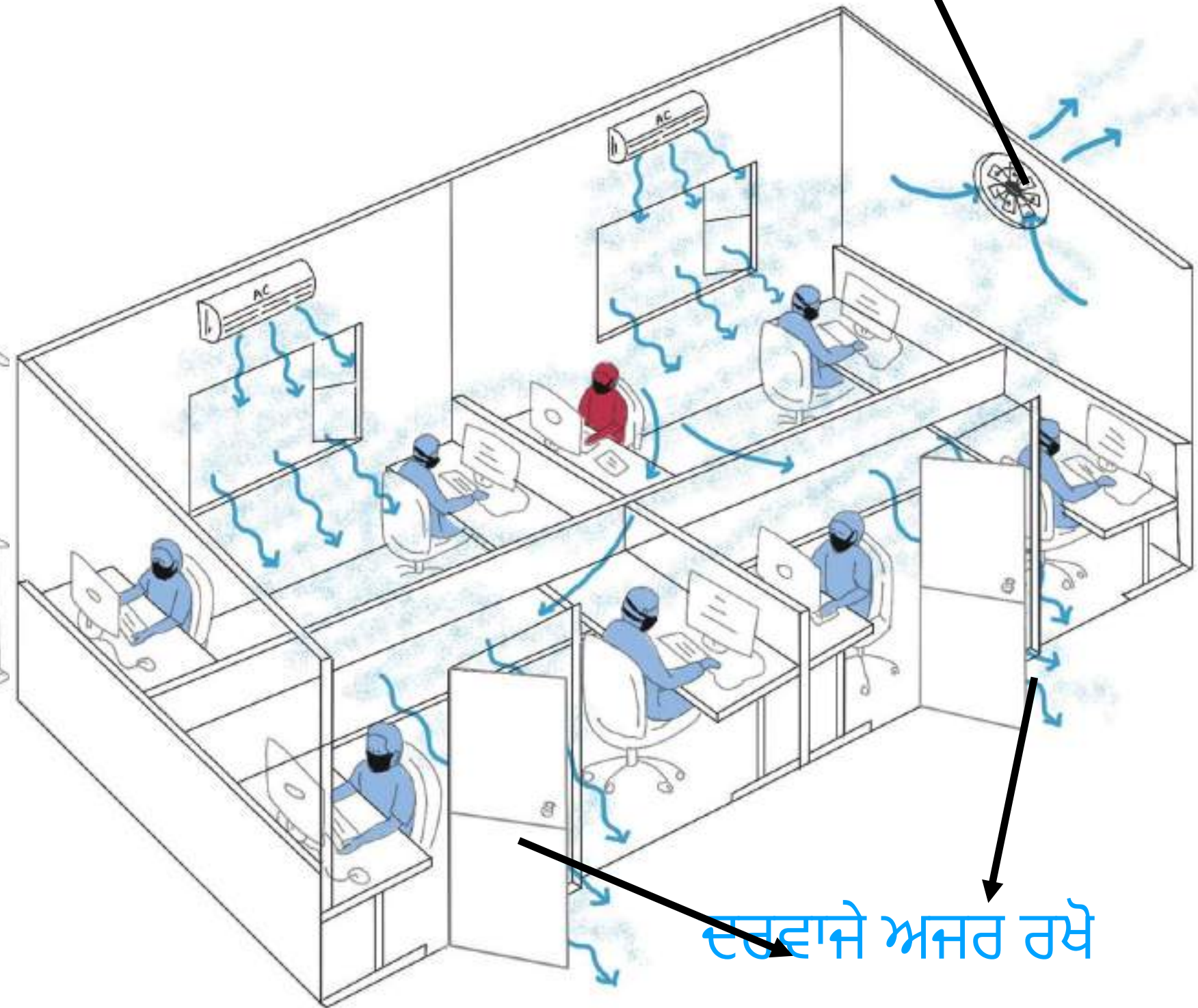
ਮਾੜੀ ਹਵਾਦਾਰੀ  
(ਕੋਈ ਹਵਾ ਦਾ ਗੇੜ ਨਹੀਂ)

2. ਖਿੜਕੀਆਂ ਅਤੇ ਦਰਵਾਜ਼ਿਆਂ ਨੂੰ ਅਜਰਾਰ ਰੱਖੇ ਜਦੋਂ ਕਿ ਏਸੀ ਚੱਲ ਰਹੇ ਹੋਣ ਤਾਂਕਿ ਸਾਫ਼ ਹਵਾ ਅੰਦਰ ਆ ਸਕੇ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਾਣੂ ਦੇ ਕਣਾਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਲੈ ਜਾ ਸਕੇ.



ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਅਜਰ ਰਖੋ

3. ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹਵਾ ਦੇ ਗੇੜ ਲਈ ਗੈਬਲ / ਐਗਜ਼ੌਸਟ ਫੈਨ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ.

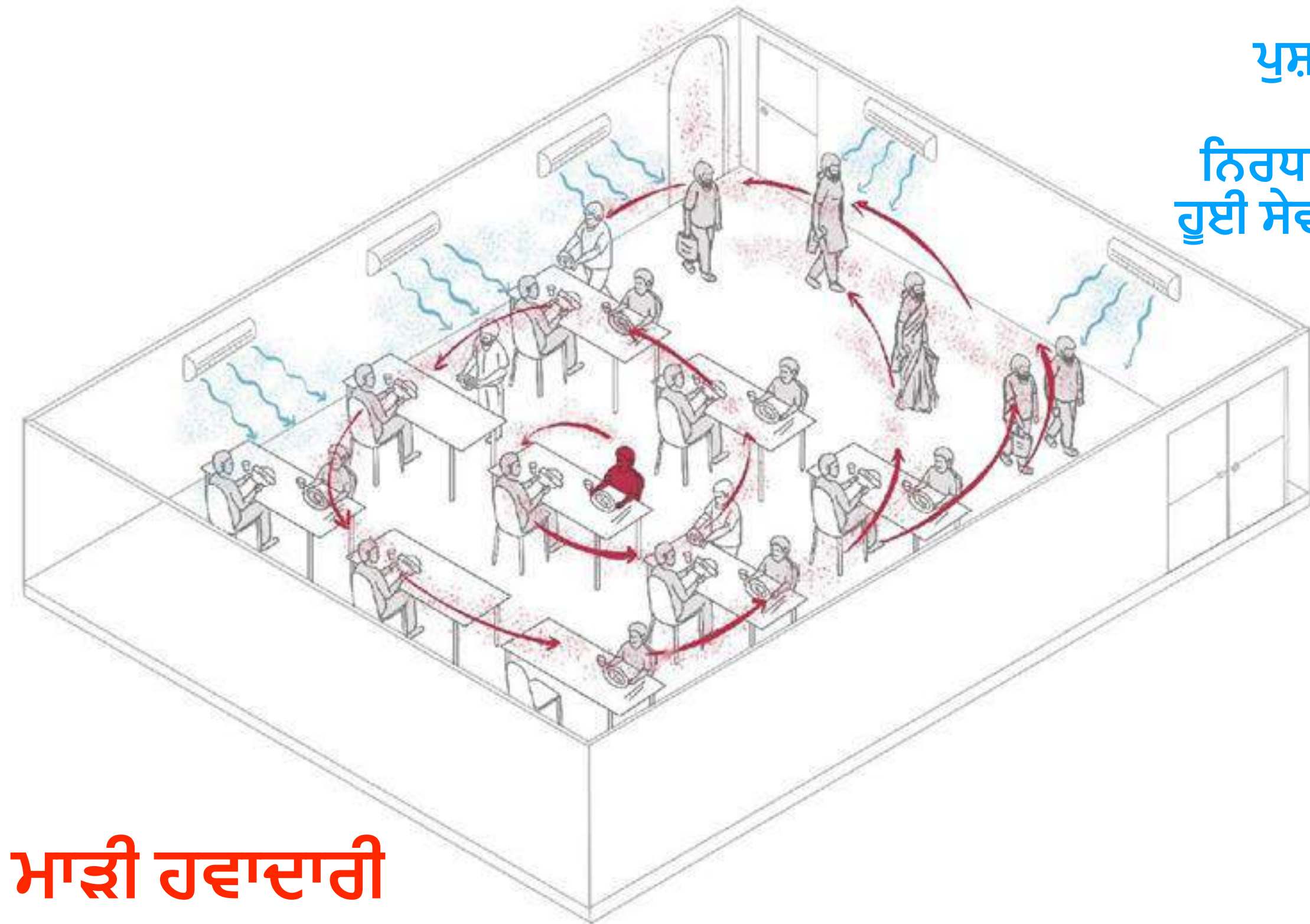


ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਅਜਰ ਰਖੋ



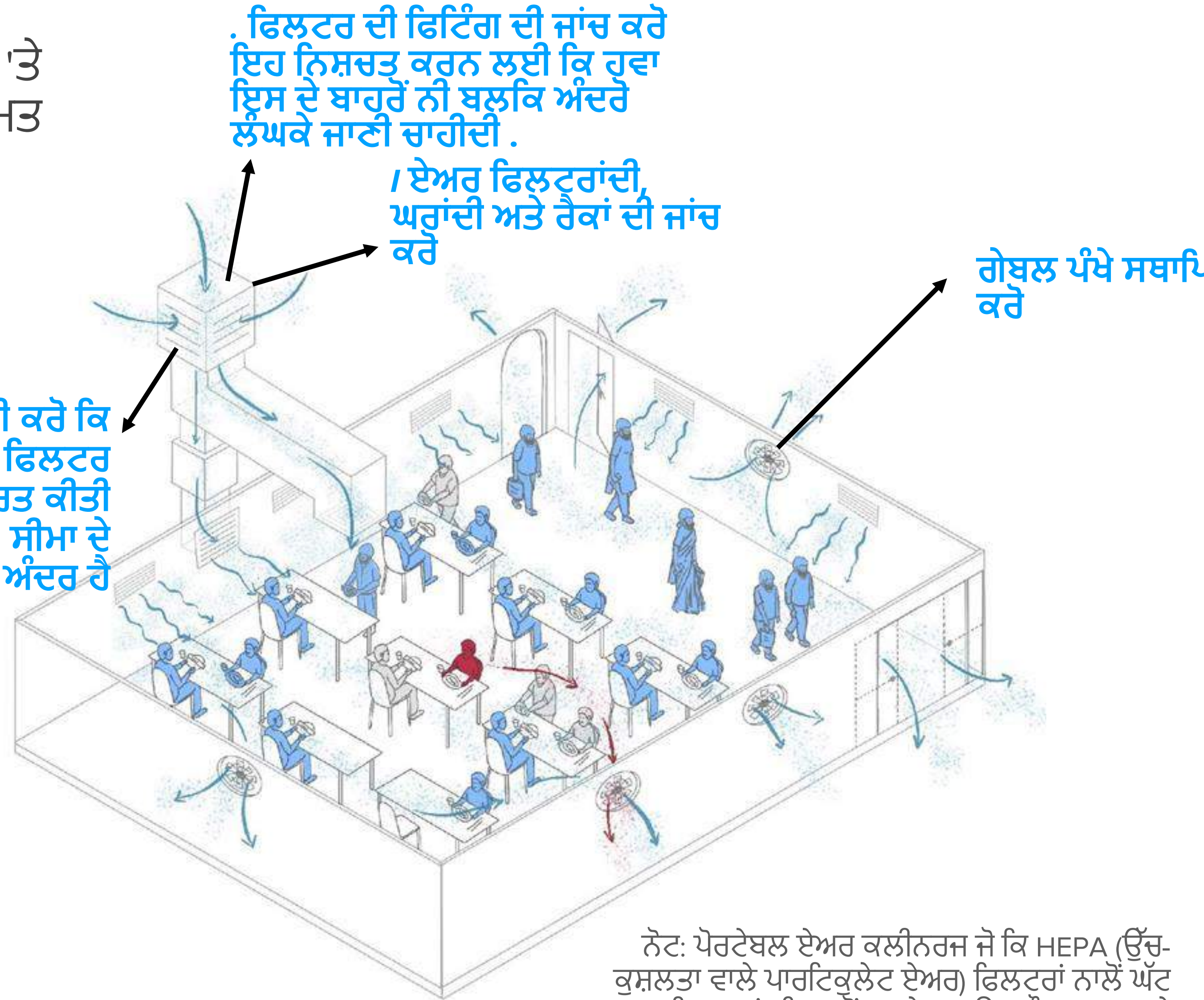
# ਹਵਾਦਾਰੀ: ਕੇਂਦਰੀ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ

ਕੇਂਦਰੀ ਵਾਯੂ ਫਿਲਟਰੇਸ਼ਨ / ਵਧੀਆਂ ਫਿਲਟਰੇਸ਼ਨ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਦਦਗਾਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਬਾਹਰੀ ਹਵਾਈ ਸਪੁਰਦਗੀ ਦੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਸੀਮਿਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ. ਦਫ਼ਤਰਾਂ, ਆਡੀਟੋਰੀਅਮਾਂ, ਸ਼ਾਪਿੰਗ ਮਾਲਾਂ ਆਦਿ ਵਿੱਚ ਛੱਤ ਦੇ ਹਵਾਦਾਰੀ ਅਤੇ ਐਚਪੀਏ / ਨਿਯਮਤ ਫਿਲਟਰਾਂ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ. ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਫਿਲਟਰਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਜਾਂ ਬਦਲਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ.



ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰੋ ਕਿ ਫਿਲਟਰ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਕੀਤੀ ਹੂਈ ਸੇਵਾ ਸੀਮਾ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੈ

**ਮਾੜੀ ਹਵਾਦਾਰੀ**



ਫਿਲਟਰ ਦੀ ਫਿਟਿੰਗ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਇਹ ਨਿਸ਼ਚਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਹਵਾ ਇਸ ਦੇ ਬਾਹਰੋਂ ਨੀ ਬਲਕਿ ਅੰਦਰੋਂ ਲੰਘਕੇ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ .

ਏਅਰ ਫਿਲਟਰਾਂ ਦੀ, ਘੁਰਾਂਦੀ ਅਤੇ ਰੈਕਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ

ਗੋਬਲ ਪੰਖੇ ਸਥਾਪਿਤ ਕਰੋ

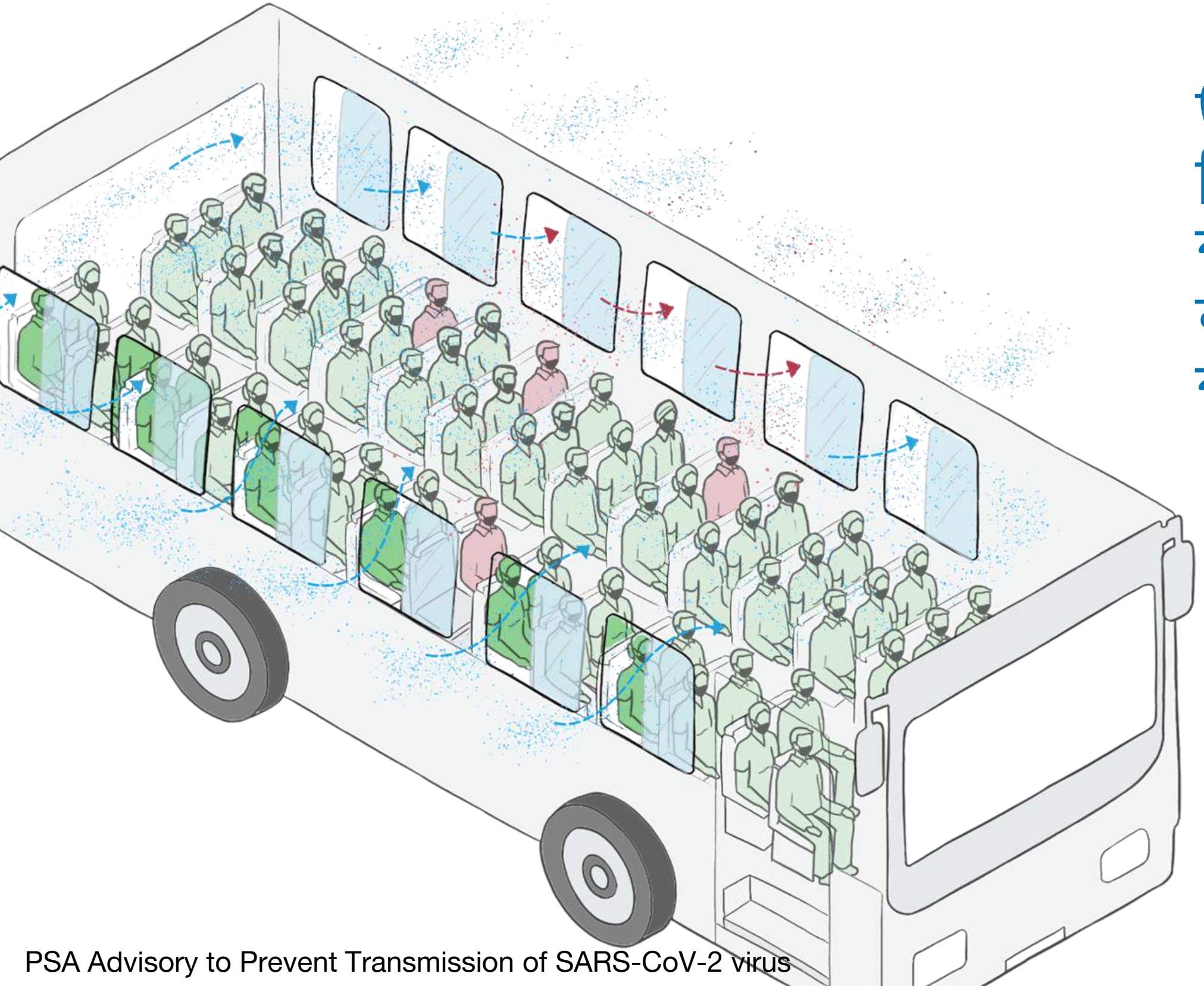
**ਆਦਰਸ਼ ਹਵਾਦਾਰੀ**

ਨੋਟ: ਪੋਰਟੇਬਲ ਏਅਰ ਕਲੀਨਰਜ਼ ਜੋ ਕਿ HEPA (ਉੱਚ-ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਵਾਲੇ ਪਾਰਟਿਕੁਲੇਟ ਏਅਰ) ਫਿਲਟਰਾਂ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਕੁਸ਼ਲ ਫਿਲਟਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਹ ਮੌਜੂਦ ਹਨ ਅਤੇ ਕਮਰੇ ਦੀ ਹਵਾ ਦੀ ਸਫਾਈ ਵਿਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ. ਹਾਲਾਂਕਿ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਪੱਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਗੈਰ-HEPA ਇਕਾਈਆਂ ਵਜੋਂ ਲੇਬਲ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ.



# ਹਵਾਦਾਰੀ: ਵਾਧੂ ਵਿਚਾਰਾਂ

ਜਨਤਕ ਟ੍ਰਾਂਸਪੋਰਟ ਵਾਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਹਵਾ ਦੇ ਪਾਰ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਬੱਸਾਂ ਅਤੇ ਰੇਲ ਗੱਡੀਆਂ ਵਿਚ ਖਿੜਕੀਆਂ ਨੂੰ ਖੁੱਲਾ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਕੰਡੀਸ਼ਨਡ ਬੱਸਾਂ ਅਤੇ ਰੇਲ ਗੱਡੀਆਂ ਵਿਚ ਹਵਾ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਐਗਜ਼ੌਸਟ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਕੰਡੀਸ਼ਨਿੰਗ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਐਚਈਪੀਏ / ਨਿਯਮਤ ਫਿਲਟਰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ. ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਿਯਮਿਤ ਰੂਪ ਵਿਚ ਬਦਲਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ.



ਉੱਚ ਹਵਾਦਾਰੀ ਅਤੇ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਤ ਹਵਾ ਦਾ ਪ੍ਰਵਾਹ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਵਾਇਰਸ ਦਾ ਸੰਚਾਰ ਦੂਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ



\*ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਕੇਂਦਰਾਂ ਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹਵਾਦਾਰ ਅਤੇ ਦਿਸ਼ਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ਕ ਹਵਾ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਟੀਕੇ ਲਗਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ.



# ਸਮੁਦਾਇਕ ਸਤਰੀਆ ਨਿਰਿਕਸ਼ਨ ਅਤੇ ਇਕਾਂਤਵਾਸ

(ਪੇਂਡੂ / ਅਰਧ-ਸ਼ਹਿਰੀ ਖੇਤਰਾਂ ਲਈ)

- ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਰੈਪਿਡ ਐਂਟੀਜੇਨ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਓ।
- ਰੈਪਿਡ ਐਂਟੀਜੇਨ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਆਸ਼ਾ / ਆਂਗਣਵਾੜੀ / ਸਿਹਤ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸਿਖਲਾਈ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

- ਸਿਹਤ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਜੇ ਟੀਕਾ ਲਗਾਇਆ ਗਿਆ ਹੋਏ ਤਾਂ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ N95 ਮਾਸਕ ਵੀ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਆਸ਼ਾ / ਆਂਗਣਵਾੜੀ / ਸਿਹਤ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਲਾਗ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਲਈ ਆਕਸੀਮੀਟਰ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾਏ ਜਾਣਗੇ।

**\* ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਜੋ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਟੈਸਟ ਕਰਦਾ ਹੈ ਉਸਨੂੰ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ N95 ਮਾਸਕ, ਜਾਂ ਇੱਕ ਸਰਜੀਕਲ ਮਾਸਕ ਦਿੱਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੇ ਇਹ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਅਤੇ ਆਈਸੀਐਮਆਰ ਦੇ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਰਹਿਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।**

**ਘਰੇਲੂ ਅਲੱਗ ਥਲੱਗ ਕਰਨ ਬਾਰੇ PSA ਦਿਸ਼ਾ ਨਿਰਦੇਸ਼**

<https://www.psa.gov.in/innerPage/psa-initiatives/home-care-tips-managing-covid-19/2820/2820>

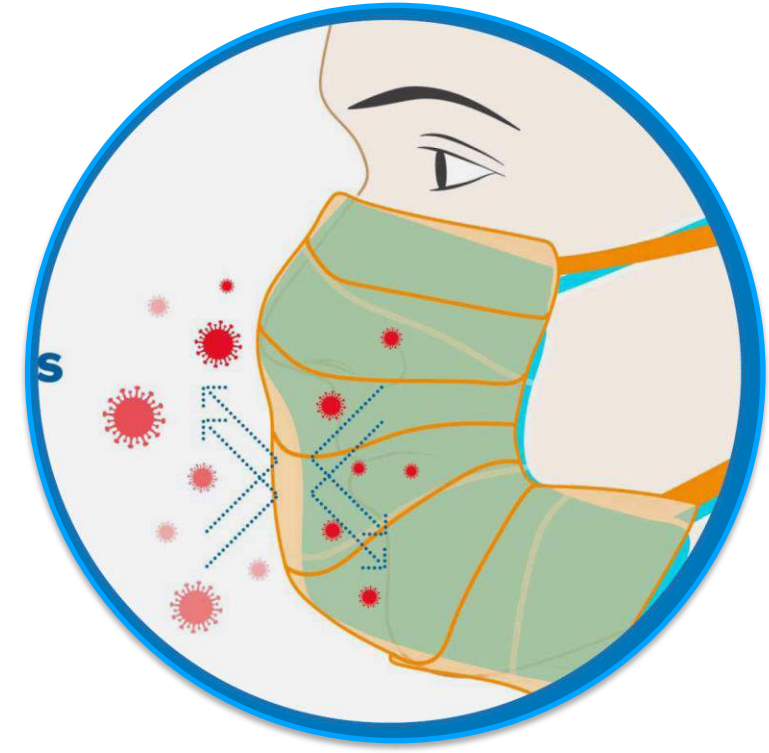






Office of the Principal Scientific Adviser  
to the Government of India

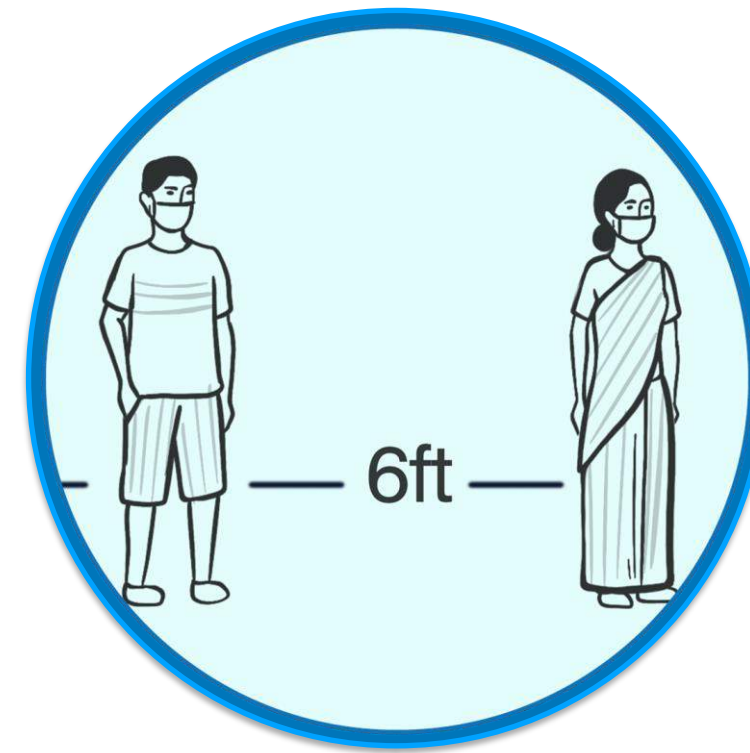
# ਸੰਚਾਰ ਰੋਕੋ, ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਨੂੰ ਕੁਚਲੋ.



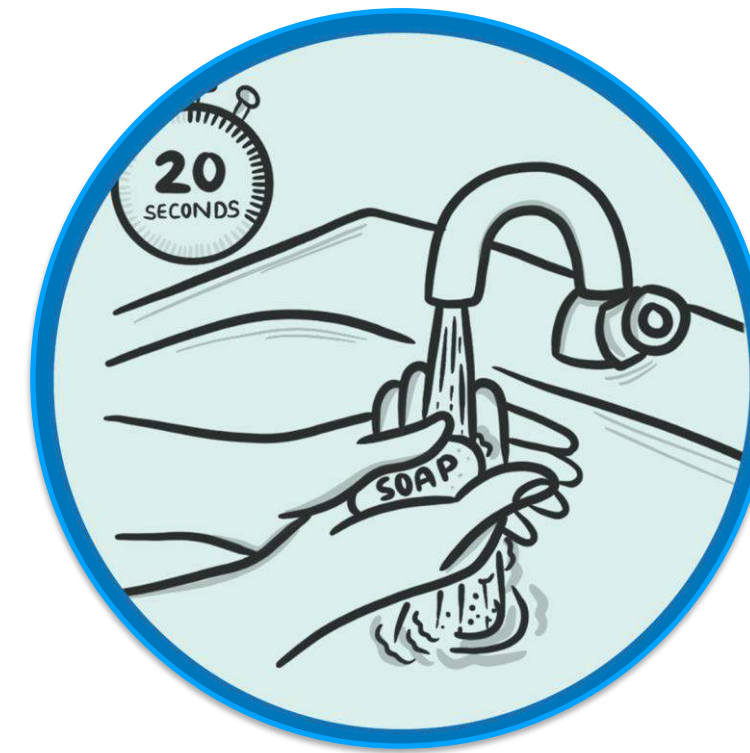
ਦੋਹਰੇ ਮਾਸਕ  
ਪਹਿਨੋ



ਖੇਤਰਾਂ ਵਿਚ  
ਚੰਗੀ ਹਵਾਦਾਰੀ  
ਰਖੋ



ਭੌਤਿਕ ਦੂਰੀ  
ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ



ਅਕਸਰ  
ਸਾਬਣ ਦੇ  
ਨਾਲ ਹੱਥ  
ਧੋਵੋ



COVID  
ਸਕਾਰਾਤਮਕ  
ਮਰੀਜ਼ਾ ਦਾ  
ਏਕਾਂਤਾਵਾਸ



ਕੀਟਾਣੂ-  
ਰਹਿਤਸਤਹ  
ਨਿਯਮਿਤ

PSA Advisory to Prevent Transmission of SARS-CoV-2 virus

Translated by: Menka Batra | Coordination and Support: Dr Alakananda Batni, Gubbi Labs.

Design and Research: **Vertiver**