

ਵੁਹਾਨ ਵਿੱਚ ਨਮੂਨੀਆ ਦੇ ਕੇਸਾਂ ਦੇ ਸਮੂਹ ਬਾਰੇ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਅੰਤਰ-ਵਿਭਾਗੀ ਮੀਟਿੰਗ ਕੀਤੀ

ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਅੱਜ (2 ਜਨਵਰੀ) ਵੁਹਾਨ, ਹੁਬੇਈ ਸੂਬੇ ਵਿੱਚ ਨਮੂਨੀਆ ਦੇ ਕੇਸਾਂ ਦੇ ਸਮੂਹ ਦੇ ਜਵਾਬ ਵਿੱਚ ਅਪਣਾਏ ਗਏ ਰੋਕਥਾਮ ਉਪਾਵਾਂ ਦੀ ਪੜਤਾਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਸਬੰਧਤ ਵਿਭਾਗਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਚੌਕਸੀ ਵਧਾਉਣ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤਿਆਰ ਰਹਿਣ ਲਈ ਯਾਦ ਦਿਵਾਉਣ ਲਈ ਇੱਕ ਅੰਤਰ-ਵਿਭਾਗੀ ਮੀਟਿੰਗ ਕੀਤੀ।

ਬੈਠਕ ਦੀ ਪ੍ਰਧਾਨਗੀ ਕਰਦਿਆਂ, ਫੂਡ ਐਂਡ ਹੈਲਥ ਸੈਕਟਰੀ, ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਸੋਫੀਆ ਚੈਨ, ਨੇ ਨੋਟ ਕੀਤਾ ਕਿ ਹਾਲਾਂਕਿ ਹਾਂਗ ਕਾਂਗ ਵਿੱਚ ਵੁਹਾਨ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਨਮੂਨੀਆ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਗੰਭੀਰ ਮਾਮਲੇ ਦਾ ਅਜੇ ਤਕ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗ ਸਕਿਆ, ਪਰ ਅੱਜ ਦੀ ਮੀਟਿੰਗ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਸਾਰੀ ਨੀਤੀਗਤ ਨੈਕਰਸਾਰੀ ਅਤੇ ਸਰਕਾਰੀ ਵਿਭਾਗਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤਿਆਰ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਸਰਕਾਰ ਜਦੋਂ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋਵੇ ਜਲਦੀ ਤੋਂ ਜਲਦੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਉਪਾਅ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਨਜ਼ਰੀਏ ਨਾਲ ਸੁਚੇਤ ਰਹੇਗੀ।

ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਚੈਨ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਸਾਰੀਆਂ ਹੱਦਾਂ ਨਿਯੰਤਰਣ ਬਿੰਦੂਆਂ 'ਤੇ ਸਿਹਤ ਨਿਗਰਾਨੀ ਦੇ ਉਪਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ, ਸੱਕੀ ਕੇਸਾਂ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਜਨਤਕ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਦੇਣ ਸਮੇਤ ਕਈ ਪਹਿਲੂਆਂ 'ਤੇ ਰੋਕਥਾਮ ਅਤੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਉਪਾਵਾਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਨਾਲ ਹੀ, ਹਸਪਤਾਲ ਅਥਾਰਟੀ (HA) ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ (DH) ਨੇ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਅਮਲੇ ਨੂੰ ਸੁਚੇਤ ਰਹਿਣ ਲਈ ਸੂਚਿਤ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ।

ਨੀਤੀ ਬਿਊਰੋ, ਸਰਕਾਰੀ ਵਿਭਾਗ ਅਤੇ ਅੱਜ ਦੀ ਮੀਟਿੰਗ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਬਿਊਰੋ, ਟਰਾਂਸਪੋਰਟ ਅਤੇ ਹਾਊਸਿੰਗ ਬਿਊਰੋ, ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਿਊਰੋ, ਸੰਵਿਧਾਨਕ ਅਤੇ ਮੁੱਖ ਭੂਮੀ ਮਾਮਲੇ ਬਿਊਰੋ, DH, HA, ਖੁਰਾਕ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਸਵੱਛਤਾ ਵਿਭਾਗ, ਖੇਤੀਬਾੜੀ, ਮੱਛੀ ਪਾਲਣ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲ ਵਿਭਾਗ, ਗ੍ਰਹਿ ਮਾਮਲੇ ਵਿਭਾਗ, ਸੂਚਨਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿਭਾਗ, ਮਨੋਰੰਜਨ ਅਤੇ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿਭਾਗ, ਸਮਾਜ ਭਲਾਈ ਵਿਭਾਗ ਅਤੇ ਸੈਰ-ਸਪਾਟਾ ਕਮਿਸ਼ਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵਿਭਾਗਾਂ ਦੁਆਰਾ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਕੀਤੇ ਗਏ ਉਪਾਅ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

ਨਿਗਰਾਨੀ, ਰੋਕਥਾਮ ਅਤੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਉਪਾਅ

- ਨਿਗਰਾਨੀ, ਰੋਕਥਾਮ ਅਤੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਉਪਾਅ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਕੀਤੇ ਜਾ ਚੁੱਕੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਚੌਕਸ ਰਹਿਣਾ ਅਤੇ ਨਵੀਨ ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿਸ਼ਵ ਸਿਹਤ ਸੰਗਠਨ ਅਤੇ ਸਬੰਧਤ ਸਿਹਤ ਅਥਾਰਟੀਆਂ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ;
- ਵੁਹਾਨ ਵਿੱਚ ਨਮੂਨੀਆ ਦੇ ਕੇਸਾਂ ਦੇ ਸਮੂਹ ਦੀ ਨਵੀਨਤਮ ਸਥਿਤੀ ਦੀ ਨੇੜਿਓਂ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਨਿਗਰਾਨੀ ਦੇ ਮਾਪਦੰਡਾਂ ਅਤੇ ਟੈਸਟਿੰਗ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਨੂੰ ਅਪਡੇਟ ਕਰੋ;
- ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਪਾਰਦਰਸ਼ਤਾ ਵਧਾਉਣ ਲਈ, ਸਰਕਾਰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਉੱਚ ਨਿਗਰਾਨੀ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕੇਸਾਂ ਦੀ ਘੋਸ਼ਣਾ ਕਰੇਗੀ;
- ਪੋਰਟ ਦੇ ਸਿਹਤ ਉਪਾਵਾਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨਾ। 3 ਜਨਵਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਵੁਹਾਨ ਤੋਂ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਯਾਤਰੀਆਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਲਈ ਹਾਂਗ ਕਾਂਗ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਹਵਾਈ ਅੱਡੇ ਵਿੱਚ ਅਤਿਰਿਕਤ ਥਰਮਲ ਇਮੇਜਿੰਗ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਲਗਾਈਆਂ ਜਾਣਗੀਆਂ। ਗਵਾਂਗਜ਼ੂ-ਸ਼ੇਨਜ਼ੇਨ-ਹਾਂਗ ਕਾਂਗ ਐਕਸਪ੍ਰੈਸ ਰੇਲ ਲਿੰਕ ਦੇ ਹਾਂਗ ਕਾਂਗ ਵੈਸਟ ਕੈਲੂਨ ਸਟੇਸ਼ਨ ਸਮੇਤ ਸਾਰੇ ਸੀਮਾ ਨਿਯੰਤਰਣ ਬਿੰਦੂਆਂ ਲਈ, ਬੁਖਾਰ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ ਜੋ ਕਿ ਸਾਹ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਗੰਭੀਰ ਲੱਛਣਾਂ ਵਾਲੇ ਹਨ ਜੋ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਤੋਂ 14 ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ ਵੁਹਾਨ ਦੇ ਸਬਜ਼ੀ ਬਾਜ਼ਾਰਾਂ ਜਾਂ ਸਮੁੰਦਰੀ ਭੋਜਨ ਦੇ ਬਾਜ਼ਾਰਾਂ ਦਾ ਦੌਰਾ ਕਰ ਚੁੱਕੇ ਸਨ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਫਾਲੋ-ਅਪ ਲਈ ਤੁਰੰਤ ਸਰਕਾਰੀ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਰੈਫਰ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। MTR ਕਾਰਪੋਰੇਸ਼ਨ ਲਿਮਟਿਡ, ਏਅਰਪੋਰਟ ਅਥਾਰਟੀ, ਅਤੇ

ਸੰਬੰਧਤ ਏਅਰਲਾਈਨਾਂ ਨੂੰ ਵੁਹਾਨ ਤੋਂ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਐਕਸਪ੍ਰੈਸ ਟ੍ਰੇਨਾਂ ਅਤੇ ਜਹਾਜ਼ਾਂ ਦੀ ਸਫਾਈ ਅਤੇ ਕੀਟਾਣੂ-ਰਹਿਤ ਉਪਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ;

- ਵੁਹਾਨ ਵਿੱਚ ਨਮੂਨੀਆ ਦੇ ਕੇਸਾਂ ਦੇ ਸਮੂਹ ਬਾਰੇ HA ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕਰੋ;
- ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਕੂਲਾਂ ਦੀਆਂ ਡੇ ਟਾਈਮ ਸਰਵਿਸ ਇਕਾਈਆਂ ਨੂੰ ਪੱਤਰ ਭੇਜੋ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਨਿੱਜੀ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੀ ਸਫਾਈ ਬਾਰੇ ਉਪਾਅ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਦੀ ਅਪੀਲ ਕਰੋ;
- ਸਾਰੇ ਸਰਕਾਰੀ ਵਿਭਾਗਾਂ ਦੇ ਅਧੀਨ ਜਨਤਕ ਸਹੂਲਤਾਂ ਦੀ ਸਫਾਈ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੀ ਸਫਾਈ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨਾ; ਅਤੇ
- ਯਾਤਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸਰਜੀਕਲ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣ ਲਈ ਕਹੋ ਅਤੇ ਜੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਾਹ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ ਤਾਂ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣ, ਅਤੇ ਡਾਕਟਰਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਯਾਤਰਾ ਦੇ ਪਿਛੋਕੜ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣ ਲਈ ਕਹੋ।

ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਸਟਾਫ ਨੂੰ ਸਤਰਕ ਕਰਨਾ

- HA ਨੇ ਫਰੰਟਲਾਈਨ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਸਟਾਫ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸਿਖਲਾਈ ਅਤੇ ਖੋਜ ਲਈ 18 ਚੀਨੀ ਮੈਡੀਸਨ ਸੈਂਟਰਾਂ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਨਮੂਨੀਆ ਦੇ ਸ਼ੱਕੀ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬੁਖਾਰ ਅਤੇ ਗੰਭੀਰ ਸਾਹ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਜਾਂ ਨਮੂਨੀਆ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ ਦੀ ਕਲੀਨਿਕਲ ਜਾਣਕਾਰੀ 'ਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਤੋਂ 14 ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ ਵੁਹਾਨ ਵਿੱਚ ਸਬਜ਼ੀ ਬਾਜ਼ਾਰਾਂ ਅਤੇ ਸਮੁੰਦਰੀ ਭੋਜਨ ਦੇ ਬਾਜ਼ਾਰਾਂ ਦਾ ਦੌਰਾ ਕੀਤਾ ਹੈ;
- ਚੀਨੀ ਡਾਕਟਰੀ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰਾਂ ਸਮੇਤ ਸਾਰੇ ਡਾਕਟਰਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਅਤੇ ਸ਼ੱਕੀ ਕੇਸਾਂ ਨੂੰ ਰੈਫਰ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਯਾਦ ਦਿਵਾਉਣ ਲਈ ਪੱਤਰ ਭੇਜਣਾ;
- ਜੇ ਕਿਸੇ ਸ਼ੱਕੀ ਕੇਸ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਫਰੰਟਲਾਈਨ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਸਟਾਫ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਪ੍ਰਯੋਗਸ਼ਾਲਾ ਦੀ ਜਾਂਚ ਦੇ ਨਾਲ ਇਲਾਜ ਲਈ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਏਅਰਬੋਰਨ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਆਈਸੋਲੇਸ਼ਨ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਭੇਜਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ; ਅਤੇ DH ਦੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕੇਂਦਰ (CHP) ਅਤੇ HA ਦੇ ਮੁੱਖ ਦਫਤਰ ਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿਓ; ਅਤੇ
- ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨ ਲਈ DH ਦੇ CHP ਨਾਲ ਨੇੜਿਓਂ ਸੰਪਰਕ ਰੱਖੋ ।

ਯਾਤਰਾ ਲਈ ਸਲਾਹ

ਹਾਂਗ ਕਾਂਗ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਜਨਤਾ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਰੋਕਥਾਮ ਉਪਾਵਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

- ਪੋਲਟਰੀ/ ਪੰਛੀਆਂ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਵਿੱਠਾਂ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਬੱਚੋ;
- ਸਬਜ਼ੀ ਬਾਜ਼ਾਰਾਂ, ਲਾਈਵ ਪੋਲਟਰੀ ਮਾਰਕੀਟਾਂ ਜਾਂ ਖੇਤਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪ੍ਰਹੇਜ ਕਰੋ;
- ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ ਕਰੋ, ਖ਼ਾਸਕਰ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਸਾਹ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ;
- ਭੋਜਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਫਾਈ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੱਚੇ ਜਾਂ ਅੱਧ ਪਕਾਏ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਉਤਪਾਦਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦੁੱਧ, ਅੰਡੇ ਅਤੇ ਮੀਟ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਨ, ਜਾਂ ਉਹ ਭੋਜਨ ਜੋ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਰਿਸਣ ਪਦਾਰਥ, ਮਲ ਮੂਤਰ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਿਸ਼ਾਬ) ਜਾਂ ਦੂਸ਼ਿਤ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੁਆਰਾ ਦੂਸ਼ਿਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਕਾਇਆ, ਧੋਇਆ ਜਾਂ ਛਿਲਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ;
- ਜੇ ਹਾਂਗ ਕਾਂਗ ਤੋਂ ਬਾਹਰ, ਜੇ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਖ਼ਾਸਕਰ ਜੇ ਬੁਖਾਰ ਜਾਂ ਖੰਘ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਇੱਕ ਸਰਜੀਕਲ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨੋ, ਹੋਟਲ ਦੇ ਸਟਾਫ ਜਾਂ ਟੂਰ ਐਸਕੋਰਟ ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇੱਕ ਵਾਰ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਲਓ; ਅਤੇ
- ਹਾਂਗ ਕਾਂਗ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਬੁਖਾਰ ਜਾਂ ਹੋਰ ਲੱਛਣ ਹੋਣ 'ਤੇ ਤੁਰੰਤ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲਓ, ਤਾਜ਼ਾ ਯਾਤਰਾ ਦੇ ਪਿਛੋਕੜ ਬਾਰੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਇੱਕ ਸਰਜੀਕਲ ਮਾਸਕ ਪਾਓ।

ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਸਲਾਹ

ਨਮੂਨੀਆ ਅਤੇ ਸਾਹ ਦੀ ਨਾਲੀ ਦੀ ਲਾਗ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ, ਜਨਤਾ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਨਿੱਜੀ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੀ ਸਫਾਈ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ:

- ਹੱਥ ਦੀ ਸਫਾਈ ਅਕਸਰ ਕਰੋ, ਖਾਸਕਰ ਮੂੰਹ, ਨੱਕ ਜਾਂ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ; ਜਨਤਕ ਸਥਾਪਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੈਂਡਰੇਲ ਜਾਂ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਦੀ ਹੱਥੀ ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਖੰਘ ਜਾਂ ਛਿੱਕ ਮਾਰਨ ਦੇ ਬਾਅਦ ਸਾਹ ਦੇ ਛੁਪਣ ਦੁਆਰਾ ਹੱਥ ਦੂਸ਼ਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ;
- ਤਰਲ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਹੱਥ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 20 ਸਕਿੰਟ ਲਈ ਰਗੜੋ। ਫਿਰ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਕੁਰਲੀ ਅਤੇ ਡਿਸਪੋਜੇਬਲ ਕਾਗਜ਼ ਦੇ ਤੌਲੀਏ ਜਾਂ ਹੈਂਡ ਡ੍ਰਾਇਅਰ ਨਾਲ ਸੁੱਕਾਓ। ਜੇ ਹੱਥ ਧੋਣ ਦੀਆਂ ਸੁਵਿਧਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਹੱਥ ਸਾਫ ਦਿਖਾਈ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ, ਤਾਂ 70 ਤੋਂ 80 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਅਲਕੋਹਲ ਅਧਾਰਤ ਹੈਂਡਰੱਬ ਨਾਲ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਸਫਾਈ ਇੱਕ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਵਿਕਲਪ ਹੈ;
- ਛਿੱਕ ਆਉਣ ਜਾਂ ਖੰਘਣ ਵੇਲੇ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਨੱਕ ਨੂੰ ਟਿਸ਼ੂ ਪੇਪਰ ਨਾਲ ਢੱਕੋ। ਗੰਦਗੀ ਵਾਲੇ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਢੱਕਣ ਵਾਲੇ ਕੂੜੇਦਾਨ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟੋ, ਫਿਰ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਵੋ; ਅਤੇ
- ਜਦੋਂ ਸਾਹ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹੋਣ, ਤਾਂ ਇੱਕ ਸਰਜੀਕਲ ਮਾਸਕ ਪਾਓ, ਕੰਮ ਤੋਂ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਗੁਰੇਜ਼ ਕਰੋ, ਭੀੜ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਚੋ ਅਤੇ ਤੁਰੰਤ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਲਓ।

ਅੰਤ / ਵੀਰਵਾਰ, 2 ਜਨਵਰੀ, 2020

HKT 23:56 ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਕੀਤਾ