COVID-19 ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ

ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਾਲ ਕਾਇਮ ਕਰੋ

This resource is supported by the Centers for Disease Control and Prevention (CDC) of the U.S. Department of Health and Human Services (HHS) as part of a financial assistance award totaling $3,300,000 with 75 percent funded by CDC/HHS. The contents are those of the author(s) and do not necessarily represent the official views of, nor an endorsement by, CDC/HHS, or the U.S. Government.

ਐਂਟੀਬਾਡੀਜ਼ (Antibodies)

ਐਂਟੀਬਾਡੀਜ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਸ਼ਰੀਰ ਦੇ ਰੋਗ ਪ੍ਰਤਿਰੋਧ ਸਿਸਟਮ ਦੁਆਰਾ ਤੁਹਾਡੇ ਸੰਕ੍ਰਮਣ ਹੋਣ ਜਾ ਵੈਕਸਿਨ ਲਗਵਾਉਣ ਦੇ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਬਣਾਏ ਗਏ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਐਂਟੀਬਾਡੀਜ਼ ਤੁਹਾਨੂੰ COVID-19 ਵਰਗੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਲੜ੍ਹਨ ਵਿੱਚ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਸਕਦੀ ਹੈ।ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਿੰਨੀ ਦੇਰ ਤੱਕ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਹਰੇਕ ਬੀਮਾਰੀ ਅਤੇ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਵੱਖੇ-ਵੱਖਰੀ ਹੈ।

ਲੱਛਣ ਰਹਿਤ (Asymptomatic)

ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਲੱਛਣ (ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਸੰਕੇਤ) ਨਹੀਂ ਦਿਖਾਉਣਾ। COVID-19 ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ, ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਜਿਵੇਂ, ਖੁਸ਼ਕ ਖੰਘ, ਗਲੇ ਵਿਚ ਖਰਾਸ਼, ਅਤੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਤਕਲੀਫ ਦੇ ਸੰਕੇਤ ਜਾਂ ਲੱਛਣ ਨਾ ਆਉਣਾ। ਜਿਹੜੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੇ ਜਾਂ ਉਹ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਅਜੇ ਵੀ ਵਾਇਰਸ ਜਾਂ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਫੈਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਲੱਛਣ ਰਹਿਤ ਹਨ, ਪਰ ਸੰਕ੍ਰਮਣ ਗ੍ਰਸਤ ਹਨ।

COVID-19

ਇਹ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ SARS-CoV-2ਕਾਰਨ ਹੋਈ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਨਾਮ ਹੈ। COVID-19 ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ "ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਬਿਮਾਰੀ 2019।"

ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਪ੍ਰਸਾਰ

ਇਹ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਟ੍ਰਾਂਸਮਿਸ਼ਨ ਵਜੋਂ ਵੀ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਥਾਨ, ਜਿਵੇਂ ਗੁਆਂਢ ਜਾਂ ਸ਼ਹਿਰ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਫੈਲਣਾ। ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਪ੍ਰਸਾਰ ਦੌਰਾਨ, ਸੰਪਰਕ ਜਾਂ ਸੰਕ੍ਰਮਣ ਦਾ ਕੋਈ ਸਪਸ਼ਟ ਇਕਮਾਤਰ ਸਰੋਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਸੰਪਰਕ ਦਾ ਸਰੋਤ ਲੱਭਣਾ

ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਅਤੇ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿਸੇ ਸੰਕ੍ਰਮਣ ਗ੍ਰਸਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆ ਚੁੱਕੇ ਹਨ। COVID-19 ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ, ਨਿਗਰਾਨੀ ਵਿੱਚ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਵੈ-ਕੁਆਰੰਟੀਨ (ਇਕੱਲੇ ਰਹਿਣਾ) ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕੇ।

ਕਰਵਨੂੰ ਸਮਤਲ ਕਰਨਾ

ਇੱਕ ਵਾਕੰਸ਼ ਜਿਹੜਾ COVID-19 ਦੀ ਦਰ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।"ਕਰਵ" ਇੱਕ ਗ੍ਰਾਫ ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ COVID-19 ਦੇ ਕੇਸਾਂ ਦੀ ਸੰਖਿਆ ਨੂੰ ਦਰਸਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸਮੇਂ ਸਮੇਂ ਤੇ ਵਾਪਰਦੇ ਹਨ।"ਕਰਵ ਨੂੰ ਸਮਤਲ ਕਰਨਾ" ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ ਜੋ COVID-19 ਦੁਆਰਾ ਸੰਕਰਮਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨਅਤੇ ਇਕ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਉਹਨਾ ਨੂੰ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈਂਦੀ ਹੈ,ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਨੂੰ ਸਪਲਾਈ ਅਤੇ ਸਾਧਨਾਂ ਦੀ ਨਿਰੰਤਰ ਸਪਲਾਈ ਬਣਾਈ ਰੱਖੀ ਜਾ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰ ਸਕਣ।

ਇਕੱਠ ਰੋਗ ਪ੍ਰਤਿਰੋਧਕ

ਇਸਨੂੰ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਰੋਗ ਪ੍ਰਤਿਰੋਧਕ ਵਜੋਂ ਵੀ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਆਬਾਦੀ ਵਿੱਚ ਸੰਕ੍ਰਮਣ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਅਕਸਰ ਪਹਿਲਾ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਜਾਂ ਟੀਕਾ ਕਰਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਰੋਗ ਪ੍ਰਤਿਰੋਧਕ-ਸਮਝੌਤਾ

ਇਸਨੂੰ ਰੋਗ ਪ੍ਰਤਿਰੋਧਕ-ਸਮਝੌਤਾ ਜਾਂ ਰੋਗ ਪ੍ਰਤਿਰੋਧਕ-ਕਮੀ ਵਜੋਂ ਵੀ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।ਇਹ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਰੋਗ ਪ੍ਰਤਿਰੋਧਕ ਸਿਸਟਮ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਜਿਆਦਾ ਲੋਕਾਂ ਵਾਂਗ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਵਿਰੋਧ ਜਾਂ ਮੁਕਾਬਲਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ।ਇੱਕ ਜਾਂ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਚੱਲ ਰਹੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਰੋਗ ਪ੍ਰਤਿਰੋਧਕ ਸਿਸਟਮ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਝੱਲਣਾ

ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਝੱਲਣ ਵਾਲੇ ਉਹ ਲੋਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਪਹਿਲਾਂ Covid-19 ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਹਫਤਿਆਂ ਜਾਂ ਮਹੀਨਿਆਂ ਬਾਅਦ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੋਏ। ਕੁਝ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਬਿਮਾਰੀ ਚੱਲਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਜਾਂ ਮਹੀਨਿਆਂ ਲਈ ਲਗਾਤਾਰ ਲੱਛਣ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਦਕਿ ਦੂਸਰੇ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੱਕ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਫਿਰ ਪੁਰਾਣੇ ਜਾਂ ਨਵੇਂ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਮਹਾਂਮਾਰੀ

ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਨਵੀਂ, ਛੂਤ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੁਨੀਆ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਫੈਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਲੱਛਣ

ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਲੱਛਣ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ। COVID-19 ਲਈ, ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਖੰਘ, ਬੁਖਾਰ ਜਾਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਤਕਲੀਫ਼ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਵੈਕਸਿਨ

ਇੱਕ ਉਤਪਾਦ ਜੋ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਰੋਗ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਇੱਕ ਖਾਸ ਬਿਮਾਰੀ ਪ੍ਰਤੀ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤੇਜਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਉਸ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ।

ਕਿਸਮ

ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਵਾਇਰਸ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੀ ਹੂ-ਬ-ਹੂ ਨਕਲ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਇਸ ਦੀ ਕਾਪੀ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਕਈ ਵਾਰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਬਦਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਇੱਕ ਵਾਇਰਸ ਲਈ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ।ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨੂੰ "ਪਰਿਵਰਤਨ" ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਨਵੇਂ ਵਾਲੇ ਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਅਸਲ ਵਾਇਰਸ ਦੀ "ਕਿਸਮ" ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਸ 'ਤੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ:

NYU Langone Health
NYU CENTER FOR THE STUDY OF ASIAN AMERICAN HEALTH
CACF Coalition For Asian American Children+Families
APIAHF ASIAN & PACIFIC ISLANDER AMERICAN HEALTH FORUM