ਘਰ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਰੋਕੋ

ਨੋਰੋਵਾਇਰਸ

ਨੋਰੋਵਾਇਰਸ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਛੂਤਕਾਰੀ ਵਾਇਰਸ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੀਮਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਸਿਰਫ਼ 18 ਕਣ ਹੀ ਕਾਫ਼ੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਔਸਤ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਕਾਲ ਵਿੱਚ 5 ਵਾਰ ਨੋਰੋਵਾਇਰਸ ਹੋਵੇਗਾ।

ਇਹ ਵਾਇਰਸ ਸੰਕਰਮਿਤ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਮਲ ਅਤੇ ਉਲਟੀ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੋਰੋਵਾਇਰਸ ਇਹਨਾਂ ਤੋਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਦੂਸ਼ਿਤ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪਾਣੀ।
- ਦੂਸ਼ਿਤ ਸਤ੍ਹਾ।
- ਬਿਮਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ।

ਇੱਕ ਬਿਮਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਚਲੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਨੋਰੋਵਾਇਰਸ ਫੈਲਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਾਊਂਟਰਟੌਪਸ ਉੱਤੇ ਕਈ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੱਕ ਜਿਊਂਦਾ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਲੱਛਣ 1–3 ਦਿਨ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਦਸਤ।
- ਉਲਟੀਆਂ।
- ਮਤਲੀ।
- ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਦਰਦ।

ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬੁਖਾਰ, ਸਿਰ ਦਰਦ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

! ਨੋਰੋਵਾਇਰਸ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਅਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਗੰਭੀਰ ਹਨ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਤਾਂ ਘਰ ਰਹੋ!

ਨਾ ਤਾਂ ਖਾਣਾ ਬਣਾਓ ਜਾਂ ਨਾ ਹੀ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰੋ।

ਲੱਛਣ ਖਤਮ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 2 ਦਿਨ ਉਡੀਕ ਕਰੋ।

ਹੱਥ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਧੋਵੋ।

ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਕੱਪੜੇ ਧੋਵੋ।

ਬਲੀਚ ਨਾਲ ਸਤ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰੋਗਾਣੂ ਮੁਕਤ ਕਰੋ। ਲੇਬਲ 'ਤੇ ਦਿੱਤੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

! ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਖਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਗਏ ਹੋ?

ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੀ ਸੂਚਨਾ ਤੁਰੰਤ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਨੂੰ ਦਿਓ। ਉਹ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ ਕਿ ਹੋਰ ਲੋਕ ਬਿਮਾਰ ਨਾ ਹੋਣ।

Rev. Jan. 22, 2026

Do it Right! Serve it Safe!