

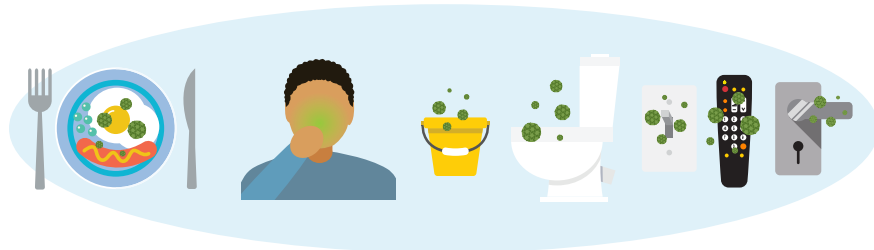
ਭੋਜਨ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਰੋਕੋ

ਨੋਰੋਵਾਇਰਸ

ਨੋਰੋਵਾਇਰਸ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਛੁਤਕਾਰੀ ਵਾਇਰਸ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਮਾਰ 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:

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

ਇੱਕ ਬਿਮਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਚਲੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਨੋਰੋਵਾਇਰਸ ਫੈਲਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਾਊਂਟਰਟੋਪਸ 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।



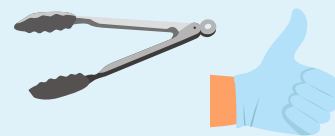
ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਗੰਭੀਰ ਹਨ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਰੋਕੋ।



ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਤਾਂ ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਤਾਂ ਘਰ ਰਹੋ। ਲੱਛਣਾਂ ਖਤਮ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੰਮ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 2 ਦਿਨ ਉਡੀਕ ਕਰੋ।



ਖਾਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਨਾ ਛੁਹੋ।

ਸਿੱਧਾ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਦਸਤਾਨੇ, ਚਿਮਟੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਭਾਂਡੇ ਨੂੰ ਵਰਤੋ।

ਕੰਮ 'ਤੇ ਉਲਟੀਆਂ ਜਾਂ ਦਸਤ ਦੀ ਘਟਨਾ?

ਆਪਣੀ ਉਲਟੀ ਅਤੇ ਦਸਤ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਸੰਬੰਧੀ ਯੋਜਨਾ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।



ਕੀ ਕਿਸੇ ਗਾਹਕ ਜਾਂ ਫੂਡ ਵਰਕਰ ਨੇ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕੀਤੀ ਸੀ?

ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸਦੀ ਸੂਚਨਾ ਤੁਰੰਤ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਨੂੰ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ ਕਿ ਹੋਰ ਲੋਕ ਬਿਮਾਰ ਨਾ ਹੋਣ।

