

ਕੋਰੋਨਾ ਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਹਰਾਉਣ ਲਈ ਉਸਨੂੰ ਜਾਣੋ

ਡਾ. ਹਰਮੀਤ ਰਿਆਤ

(MD Medicine, DM Nephrology)

Nephrologist, Jalandhar, India

ਡਾ. ਸੰਜੀਵ ਗੁਲਾਟੀ

MBBS, MD, DNB, DM (Pediatrics, Nephrology)

Director, Nephrology and Kidney Transplant, Fortis Group of Hospitals, Delhi

ਜਾਣ ਪਛਾਣ: ਕੋਰੋਨਾ ਵਾਇਰਸ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (CoV), ਨਵੇਂ ਉੱਭਰ ਰਹੇ ਵਿਸ਼ਾਣੂਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹਨ, ਜੋ ਜਾਨਵਰਾਂ ਤੋਂ ਮਨੁੱਖਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਅਤੀਤ ਵਿੱਚ, ਇਹ ਆਮ ਜੁਕਾਮ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਵਧੇਰੇ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਕਰਦਾ ਸੀ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਿਡਲ ਈਸਟ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਾਲਾ ਸਿੰਡਰੋਮ (MERS - CoV) ਅਤੇ ਗੰਭੀਰ ਤੀਬਰ ਸਾਹ ਸਿੰਡਰੋਮ (SARS-CoV) (2). SARS ਸਿਵੇਟ ਬਿੱਲੀਆਂ ਤੋਂ ਮਨੁੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਸੰਚਾਰਿਤ ਹੋਇਆ ਅਤੇ MERS ਡਰੋਮੈਡਰੀ ਉੱਠਾਂ ਤੋਂ ਮਨੁੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਸੰਚਾਰਿਤ ਹੋਇਆ।

ਕੋਵਿਡ -19 ਇਕ ਨਾਵਲ CoV ਕਿਸਮ ਹੈ ਜੋ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ 2019 ਵਿੱਚ ਲੱਭਿਆ ਗਿਆ ਸੀ, ਜੋ ਕਿ ਮਨੁੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾਂ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਇਸ CoV ਦਾ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਕਈ ਵਾਰ ਨਾਮ ਬਦਲਿਆ ਗਿਆ ਸੀ। ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ 2019 ਵਿੱਚ, ਵੁਹਾਨ ਵਿੱਚ ਇਸ ਦੀ ਪਛਾਣ β -ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ। 12 ਜਨਵਰੀ 2020 ਨੂੰ, ਵਿਸ਼ਵ ਸਿਹਤ ਸੰਗਠਨ (WHO) ਨੇ ਇਸਦਾ ਨਾਮ 2019- ਨਾਵਲ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (2019-nCoV), ਅਤੇ 11 ਫਰਵਰੀ ਨੂੰ ਫਿਰ ਅਧਿਕਾਰਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਬਿਮਾਰੀ 2019 (ਕੋਵਿਡ-19) ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਉਸੇ ਦਿਨ, ਅੰਤਰ-ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਕਮੇਟੀ ਦੇ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਅਧਿਐਨ ਸਮੂਹ

WHO ਦੇ ਵਾਇਰਸਾਂ ਦੀ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਨੇ ਇਸ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਲਈ SARS-CoV-2 ਨਾਮ ਦੀ ਤਜਵੀਜ਼ ਦਿੱਤੀ।

WHO ਨੇ ਇਸ ਨੂੰ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਘੋਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸੰਕਰਮਿਤ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਸੰਖਿਆ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ ਤੇਜ਼ੀ

ਨਾਲ ਵੱਧ ਰਹੀ ਹੈ।

ਕੋਵਿਡ-19 SARS ਅਤੇ MERS ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਛੂਤ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਹ ਮਨੁੱਖ ਤੋਂ

ਬੂੰਦਾਂ ਦੁਆਰਾ ਜਾਂ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਸਿੱਧਾ ਸੰਪਰਕ ਨਾਲ ਫੈਲਦੀ ਹੈ। ਇਸਦੇ ਪ੍ਰਫੁੱਲਤ ਹੋਣ ਦੀ ਅਵਧੀ 2 ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ 2 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੱਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ (ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ 3 ਤੋਂ 7 ਦਿਨ)।

ਵਾਇਰਸ: ਕੁੱਝ ਤੱਥ:

- ਵਾਇਰਸ ਕੋਈ ਜੀਵਿਤ ਜੀਵ - ਜੰਤੂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਪਰ ਇਹ ਇੱਕ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਅਣੂ (ਆਰ ਐੱਨ ਏ) ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਲਿਪਿਡ (ਚਰਬੀ) ਦੀ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪਰਤ ਦੁਆਰਾ ਕਵਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਇਹ ਅੱਖਾਂ, ਨੱਕ ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਅੰਦਰ ਦਾਖਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜੈਨੇਟਿਕ ਕੋਡ ਨੂੰ ਬਦਲ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹਮਲਾਵਰ ਅਤੇ ਗੁਣਕ ਸੈੱਲਾਂ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।
- ਕਿਉਂਕਿ ਵਿਸ਼ਾਣੂ ਇੱਕ ਜੀਵਿਤ ਜੀਵ ਨਹੀਂ ਬਲਕਿ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦਾ ਅਣੂ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਇਸਨੂੰ ਮਾਰਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ, ਪਰ ਇਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸਦੇ ਉਜਾੜੇ ਦਾ ਸਮਾਂ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ- ਤਾਪਮਾਨ, ਨਮੀ ਅਤੇ ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਕਿਸਮ - ਜਿੱਥੇ ਇਹ ਪਿਆ ਹੈ।
- ਵਾਇਰਸ ਬਹੁਤ ਨਾਜ਼ੁਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ; ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਚੀਜ ਜੋ ਇਸਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਦੀ ਹੈ ਉਹ ਹੈ ਚਰਬੀ ਦੀ ਇੱਕ ਪਤਲੀ ਬਾਹਰੀ ਪਰਤ। ਇਹੀ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਵੀ ਸਾਬਣ ਜਾਂ ਡਿਟਰਜੈਂਟ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਉਪਾਅ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਝੱਗ ਚਰਬੀ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੀ ਹੈ (ਇਸ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਝੱਗ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੱਥ ਮੱਲਣੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ (ਘੱਟੋ ਘੱਟ 20 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ)। ਚਰਬੀ ਦੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਪਰਤ ਭੰਗ ਹੋਣ ਨਾਲ ਅਣੂ ਫੈਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਟੁੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਗਰਮੀ ਚਰਬੀ ਪਿਘਲਾਂਦੀ ਹੈ; ਇਸ ਲਈ ਹੱਥ ਧੋਣ, ਕੱਪੜੇ ਆਦਿ ਧੋਣ ਲਈ 25 ਡਿਗਰੀ ਤਾਪਮਾਨ ਤੋਂ ਉੱਪਰ

ਕੋਰੋਨਾ ਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਹਰਾਉਣ ਲਈ ਉਸਨੂੰ ਜਾਣੋ

ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਚੰਗਾ ਹੈ । ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਹੋਰ ਝੱਗ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਇਸ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵੀ ਲਾਭਦਾਇਕ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।

- ਅਲਕੋਹਲ ਜਾਂ ਕੋਈ ਵੀ ਹੋਰ 65% ਤੋਂ ਵੱਧ ਅਲਕੋਹਲ ਵਾਲਾ ਮਿਸ਼ਰਣ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚਰਬੀ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਖਾਸਕਰ ਵਾਇਰਸ ਦੀ ਬਾਹਰੀ ਲਿਪਿਡ ਪਰਤ ਨੂੰ ।
- ਹਿੱਸੇ ਦੇ ਬਲੀਚ ਅਤੇ 5 ਹਿੱਸੇ ਦੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਕੋਈ ਵੀ ਮਿਸ਼ਰਣ ਸਿੱਧੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਨੂੰ ਭੰਗ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਨੂੰ ਅੰਦਰੋਂ ਤੋੜ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ।
- ਆਕਸੀਜਨ ਵਾਲਾ ਪਾਣੀ, ਸਾਬਣ, ਅਲਕੋਹਲ ਅਤੇ ਕਲੋਰੀਨ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਪਰਆਕਸਾਇਡ, ਵਾਇਰਸ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਨੂੰ ਘੋਲ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਨੂੰ ਸੁੱਧ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਵਰਤਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੰਚਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ।
- ਵਾਇਰਸ, ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਵਰਗਾ ਜੀਵਤ ਜੀਵ ਨਹੀਂ ਹੈ ਇਸਨੂੰ ਰੋਗਾਣੂਨਾਸ਼ਕ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਮਾਰ ਸਕਦੇ, ਪਰ ਇਹ ਇਸ ਦੀ ਬਣਤਰ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਭੰਗ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਅਣੂ ਬਾਹਰੀ ਠੰਡ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਥਿਰ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਘਰਾਂ ਅਤੇ ਕਾਰਾਂ ਦੇ ਏਅਰ ਕੰਡੀਸ਼ਨਰ ਵਿੱਚ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਥਿਰ ਰਹਿਣ ਲਈ ਨਮੀ ਦੀ ਵੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਹਨੇਰਾ। ਇਸ ਲਈ, ਨਿਰਮਲ, ਸੁੱਕਾ, ਨਿੱਘਾ ਅਤੇ ਚਮਕਦਾਰ ਵਾਤਾਵਰਣ ਇਸ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਨਸ਼ਟ ਕਰ ਦੇਵੇਗਾ।
- ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਸਤੂ 'ਤੇ ਪੈਂਦੀ ਯੂਵੀ ਲਾਈਟ ਵਾਇਰਸ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਨੂੰ ਤੋੜਦੀ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਲਈ, ਮਾਸਕ ਨੂੰ ਰੋਗਾਣੂ-ਮੁਕਤ ਕਰਨਾ ਪਰ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹੋ, ਇਹ ਅੰਤ ਵਿੱਚ, ਚਮੜੀ ਵਿੱਚ ਕੋਲੇਜਨ (ਜੋ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਹੈ) ਨੂੰ ਤੋੜਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਝੁਰੜੀਆਂ ਤੇ ਚਮੜੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੈ।
- ਵਾਇਰਸ ਸਿਹਤਮੰਦ ਚਮੜੀ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ।

- ਸਿਰਕਾ ਲਾਭਦਾਇਕ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਚਰਬੀ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪਰਤ ਨੂੰ ਤੋੜਦਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ।
- ਨਾ ਕੋਈ ਸ਼ਰਾਬ ਤੇ ਨਾ ਕੋਈ ਹੋਰ ਵੇਡਕਾ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਸਭ ਤੋਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਵੇਡਕਾ 40% ਅਲਕੋਹਲ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ 65% ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ।
- ਸੈਨੀਟਾਇਜ਼ਰ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 60% ਅਲਕੋਹਲ ਹੋਵੇ ਦੀ ਹੱਥ ਸਾਫ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਜਿਤਨੀ ਸੀਮਤ ਜਗ੍ਹਾ, ਵਾਇਰਸ ਦੀ ਓਨੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਉੱਥੇ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਜਿਤਨਾ ਜਿਆਦਾ ਖੁੱਲਾ ਜਾਂ ਕੁਦਰਤੀ ਹਵਾਦਾਰ ਜਗ੍ਹਾ , ਓਨੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਉੱਥੇ ਘੱਟ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਅਤੇ ਕਿਡਨੀ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ:

SARS ਅਤੇ MERS ਦੇ ਪ੍ਰਕੋਪ ਦੌਰਾਨ, ਗੁਰਦਿਆਂ ਦੇ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਨਾਲ ਮੌਤ ਦਾ ਖਤਰਾ ਕਈ ਗੁਣਾ ਵੱਧ ਗਿਆ ਸੀ, ਇਸ ਲਈ ਕੋਵਿਡ -19 ਲਾਗ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਸ਼ਮੂਲੀਤ ਵੱਲ ਵੱਧ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ।

ਤਜਰਬੇ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਚੀਨ ਅਤੇ ਦੱਖਣੀ ਕੋਰੀਆ ਦੇ ਆਂਕੜੇ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਹੈ ਕਿ ਕੋਰੋਨਾ

ਲਗਭਗ 30-60% ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਲੀਕ ਹੋਣ ਅਤੇ

15-20% ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ AKI (ਗੰਭੀਰ ਕਿਡਨੀ ਸੱਟ) ਹੋਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੈ। AKI ਹੋਣ ਦੇ ਹੋਰ ਵੀ ਕਈ ਕਾਰਨ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ , ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਫੈਲਨਾ , ਦਰਦ ਨਵਾਰਕ ਦਵਾਈਆਂ

ਦੀ ਇਕੋ ਸਮੇਂ ਜਿਆਦਾ ਵਰਤੋਂ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਬੁਖਾਰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਆਈਬੂਪ੍ਰੋਫਿਨ ਨੂੰ ਅੰਨ੍ਹੇਵਾਰ ਵਰਤਨਾ

ਆਦਿ ਹੈ। ਗੁਰਦੇ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਅਗਾਊਂ ਪੜਾਅ ਵਿੱਚ ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਜਦੋਂ ਮਰੀਜ਼ ਵਿੱਚ ਬਹੁ-ਅੰਗ ਨਾਕਾਮ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਡਾਇਲਿਸਿਸ ਇਸ ਪੜਾਅ ਵਿੱਚ ਮਦਦਗਾਰ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਆਮ ਸਥਿਤੀ ਤੇ ਕਿਡਨੀ ਦੀ ਕਾਰਜਸ਼ੈਲੀ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਵੇਖਣਾ ਬਾਕੀ ਹੈ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿੰਨੇ ਕੁ ਮਰੀਜ਼ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਗੁਰਦੇ ਨੂੰ ਨਾ ਪੂਰਾ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਨੁਕਸਾਨ ਜਿਸ ਨੂੰ CKD ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਵੱਲ ਵੱਧਣਗੇ।

ਗੁਰਦੇ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ ਅਤੇ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੀ ਲਾਗ ਦਾ ਜੋਖਮ:

ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਇੱਕ ਗੈਰ-ਸੰਚਾਰੀ ਰੋਗ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਸਮੇਂ ਵਿਸ਼ਵ ਭਰ ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ 850 ਮਿਲੀਅਨ ਲੋਕ ਇਸ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹਨ। ਹਰ ਦੱਸ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ (ਸੀ.ਕੇ.ਡੀ.) ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਇੱਕ ਵੱਡੀ ਚਿੰਤਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਰੋਗਾਂ ਨਾਲ ਲੜਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਘੱਟ ਹੈ। ਇਹ ਗੱਲ ਗੁਰਦੇ ਦੇ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਇਮਿਊਨੋਸਪਰੈਸਨਟ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਨੇਫ੍ਰੋਟਿਕ ਸਿੰਡਰੋਮ ਅਤੇ SLE ਵਾਲੇ ਮਰੀਜ਼ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ 'ਤੇ ਵੀ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਕੋਈ ਸਪਸ਼ਟ ਆਂਕੜੇ ਨਹੀਂ ਹਨ ਇਸ ਲਈ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾਉਣਾ ਬਹੁਤ ਜਲਦਬਾਜ਼ੀ ਹੋਵੇਗੀ ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵਰਗੀ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਸੁਝਾਅ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਕੋਵਿਡ ਲਾਗ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ 10 ਆਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ:

1. ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਬਾਰ ਬਾਰ ਧੋਵੋ ਜਾਂ ਅਲਕੋਹਲ ਅਧਾਰਤ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਇਹ ਹੈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਦਮ ਕਿਉਂਕਿ ਕੋਵਿਡ ਅਕਸਰ ਵੱਡੀ ਬੂੰਦਾਂ ਦੁਆਰਾ ਸੰਚਾਰਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
2. ਸਿਗਰਟ ਪੀਣੀ ਬੰਦ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਦੇ ਸੇਵਨ ਤੋਂ ਬਚੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਰੋਗ ਨਾਸ਼ਕ ਸਮਰਥਾ ਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸੰਪੂਰਨ ਲਾਗ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ।
3. ਆਪਣੇ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਨਿਯੰਤਰਣ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ ਕਿਉਂਕਿ ਵੱਧ ਸ਼ੂਗਰ ਤੁਹਾਡੇ ਸੰਕਰਮਿਤ ਹੋਣ ਦੀਆਂ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।
4. ਸਮਾਜਕ ਦੂਰੀਆਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ: ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ, ਜੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਹੀ ਮਿਲੇ ਪਰ ਉਹ ਮੀਟਿੰਗ ਨੂੰ ਛੋਟਾ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 3 ਫੁੱਟ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਦੂਰੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ।

5. ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਘਰ ਜਾਂ ਖੁੱਲੇ ਪਾਰਕ, ਪਰ ਭੀੜ ਤੋਂ ਦੂਰ ਨਿਯਮਤ ਕਸਰਤ ਕਰੋ। ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਸਾਡੀ ਬਿਮਾਰੀ ਰੋਧਕ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਯੋਗਾ ਜਾਂ ਨਿਯਮਤ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰੋ, ਇਹ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਰੋਧਕ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।
6. ਭਰਪੂਰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ ਖਾਓ (ਤੁਹਾਡੇ ਨੈਫਰੋਲੋਜਿਸਟ ਅਤੇ ਪੋਸ਼ਣ ਵਿਗਿਆਨੀ ਨਾਲ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਕਰਕੇ)। ਸਾਨੂੰ ਪਰੋਬਾਇਓਟਿਕਸ ਅਤੇ ਐਨਟੀਆਕਸੀਡੈਂਟ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਕੁਦਰਤੀ ਭੋਜਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਦਹੀਂ, ਅਦਰਕ, ਹਲਦੀ, ਗੋਭੀ ਆਦਿ।
7. ਪਾਣੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੀਓ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਜਿਸ ਨਾਲ ਵਾਇਰਸ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਬਜਾਏ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਪੇਟ ਦਾ ਤੇਜ਼ਾਬ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਅਤੇ ਵਾਇਰਸ ਨਸ਼ਟ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।
8. ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਮੂਨੀਆਂ ਦੇ ਟੀਕੇ ਲਗੇ ਹੋਣ ਇਸ ਨਾਲ ਸੈਕੰਡਰੀ ਲਾਗ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
9. ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਡਰੋਂ ਆਪਣੇ ਡਾਇਲਿਸਿਸ ਦੇ ਇਲਾਜ ਨੂੰ ਰੋਕੋ ਨਾ। ਜੇ ਸਲਾਹ ਮਸ਼ਵਰੇ ਲਈ ਜਾਂ ਡਾਇਲਿਸਿਸ ਲਈ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਲਈ ਐਨਕਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨੇ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਤੋਂ ਬਚਣ / ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਦੂਰ ਸੰਚਾਰ ਤੇ ਗੱਲ ਕਰੋ।
10. ਇਸ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਾਧੂ ਰਿਜ਼ਰਵ ਸਪਲਾਈ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ। ਜੇ ਉਹੀ ਬ੍ਰਾਂਡ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਬਿਹਤਰ ਹੈ ਦਵਾਈ ਬੰਦ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਆਮ ਬ੍ਰਾਂਡ ਦੀ ਦਵਾਈ ਲੈ ਲਈ ਜਾਵੇ। ਆਸ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਾਰੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ।

ਰੋਗੀ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੁਆਰਾ ਲਈਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਹਨ?

ਅਸੀਂ ਸੁਝਾਅ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਮਰੀਜ਼ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ

ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਨ:

- **ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਅਕਸਰ ਧੋਵੋ:**

- ✓ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਤ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ। ਘੱਟੋ ਘੱਟ 20 ਸਕਿੰਟ, ਖਾਸਕਰ ਵਾਸ਼ਰੂਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਖੰਘ, ਜਾਂ ਛਿੱਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਜਾਂ ਜਨਤਕ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ।
- ✓ ਜੇ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜਿਸ ਵਿਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 60% ਅਲਕੋਹਲ ਹੋਵੇ।
- ✓ ਕਿਉਂ? ਵਾਇਰਸ ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਰਲਾਂ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਲਾਰ ਅਤੇ ਲੈਟਰੀਨ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਣ ਜਾਂ ਅਲਕੋਹਲ ਅਧਾਰਤ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਵਾਇਰਸ ਮਾਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥਾਂ ਤੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

- **ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ, ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਬੱਚੋ:**

- ✓ ਕਿਉਂ? ਹੱਥ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸਤਹਾਂ ਨੂੰ ਛੂੰਹਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਵਾਇਰਸਾਂ ਨੂੰ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਕ ਵਾਰ ਗੰਦੇ ਹੱਥ, ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅੱਖਾਂ, ਨੱਕ ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਨਾਲ ਵਾਇਰਸ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਮਾਰ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਾਰੇ ਸੱਜੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਖੱਬੇ ਹੱਥ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

- **ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਜਗ੍ਹਾ ਰੱਖੋ:**

- ✓ ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਜੇ ਵੀ ਖੰਘ ਜਾਂ ਛਿੱਕ ਰਿਹਾ ਹੈ ਵਿਚਕਾਰ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 3 ਫੁੱਟ ਦੀ ਦੂਰੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ।
- ✓ ਕਿਉਂ? ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਖਾਂਸੀ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਛਿੱਕ ਮਾਰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਛੋਟੇ ਤਰਲ ਦਾ ਛਿੜਕਾਅ ਕਰਦਾ ਹੈ

ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਸੰਕਰਮਿਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ।

- ✓ ਕਦੇ ਵੀ ਵਰਤੇ ਜਾਂ ਨਾ ਵਰਤੇ ਕੱਪੜੇ, ਚਾਦਰਾਂ ਜਾਂ ਕੱਪੜੇ ਨਾ ਹਿਲਾਓ। ਕਿਉਂਕਿ ਵਾਇਰਸ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਚਿਪਕਿਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵਾਇਰਸ 3 ਘੰਟੇ (ਫੈਬਰਿਕ ਅਤੇ ਛੇਕਦਾਰ) ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ, 4 ਘੰਟੇ (ਤਾਂਬਾ), 24 ਘੰਟੇ (ਗੱਤੇ), 24 ਘੰਟੇ (ਧਾਤ) ਅਤੇ 72 ਘੰਟੇ (ਪਲਾਸਟਿਕ) ਉੱਪਰ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਹਿਲਾਉਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਅਣੂ 3 ਘੰਟੇ ਤੱਕ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਤੈਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਅਣੂ ਤੁਹਾਡੇ ਨੱਕ ਵਿੱਚ ਠਹਿਰ ਜਾਣ ।

- ਸਾਫ ਸੁਥਰੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ:

- ✓ ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਆਸ ਪਾਸ ਦੇ ਲੋਕ, ਸਾਹ ਦੀ ਸਫਾਈ ਦੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦੇ ਹੋਣ । ਇਸਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਨੱਕ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਕੂਹਣੀ ਮੋੜ ਕੇ ਢੱਕਣਾ ਜਾਂ ਟਿਸ਼ੂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਖਾਸੀ ਜਾਂ ਛਿੱਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਰਤੇ ਹੋਏ ਟਿਸ਼ੂ ਨੂੰ ਕੂੜੇਦਾਨ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟਣਾ।
- ✓ ਕਿਉਂ? ਬੁੰਦਾਂ ਵਾਇਰਸ ਫੈਲਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ. ਚੰਗੀ ਸਾਹ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਕੇ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵਾਇਰਸਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜੁਕਾਮ, ਫਲੂ ਅਤੇ ਕੋਵਿਡ -19) ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦੇ ਹੋ ।

- ਆਪਣੇ ਘਰ ਨੂੰ ਸਾਫ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂ ਮੁਕਤ ਕਰੋ.

- ✓ ਅਕਸਰ ਛੂਹਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਤਹਾਂ ਦੀ ਰੂਟੀਨ ਸਫਾਈ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ: ਟੇਬਲ, ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਦੇ ਹੈਂਡਲ, ਲਾਈਟ ਸਵਿੱਚ, ਹੈਂਡਲ, ਡੈਸਕ, ਪਖਾਨੇ, ਸਿੰਕ ਅਤੇ ਸੈੱਲ ਫੋਨ) ਇੱਕ ਨਿਯਮਤ ਘਰੇਲੂ ਸਫਾਈ ਸਪਰੇਅ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜਾਂ ਪੂੰਝੋ ਲਵੋ ।
- ✓ ਕਿਉਂ? ਮੌਜੂਦਾ ਸਬੂਤ ਸੁਝਾਅ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਨਾਵਲ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਕਈ ਪਦਾਰਥਾਂ ਤੋਂ ਬਣੀਆਂ ਵਿਹਾਰਕ ਸਤਹਾਂ ਤੇ ਘੰਟਿਆਂ ਬੱਧੀ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਫਾਈ ਰੱਖਣਾ ਕੋਵਿਡ -19 ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਲਈ ਇੱਕ

ਵਧੀਆ ਉਪਾਅ ਹੈ ।

- ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਭੀੜ, ਕਰੂਜ਼ ਯਾਤਰਾ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਗੈਰ-ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਵਾਈ ਯਾਤਰਾ ਤੋਂ ਪ੍ਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ। ਭੀੜ-ਭੜੱਕੇ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾਂ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਅਗਰ ਭੀੜ ਵਿਚਲੇ ਲੋਕ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਤਾਂ ਥੋੜ੍ਹੀ ਹਵਾ ਦੇ ਗੇੜ ਨਾਲ ਹੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦਾ ਜੋਖਮ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।
- ਆਪਣੇ ਖੇਤਰ ਵਿਚ ਕੋਵਿਡ -19 ਦੇ ਫੈਲਣ ਦੌਰਾਨ, ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਘਰ ਰਹੋ ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਵਿਡ -19 ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਹੋਰ ਘਟਾਉਣਾ ਸੰਭਵ ਹੈ ।
- ਆਪਣੀ ਦਵਾਈ ਨਾ ਰੋਕੋ. ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ ਵਾਇਰਸ ਦੀ ਲਾਗ 'ਤੇ ਲਾਭਕਾਰੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦੇ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਦਵਾਈ ਦੀ ਅਤਿਰਿਕਤ ਸਪਲਾਈ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਜੋ ਕੋਈ ਰੁਕਾਵਟ ਨਾ ਪਵੇ।

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਰੁਟੀਨ ਜਾਂਚ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

ਹਾਂ । ਇਮਿਊਨੋਸਪਰੈਸਨਟ ਨੂੰ ਅਨੁਕੂਲ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਦੇ ਮੱਦੇਨਜ਼ਰ ਆਪਣੀ ਰੁਟੀਨ ਜਾਂਚ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ । ਆਪਣੀ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ,ਹਾਲਾਂਕਿ ਅਸੀਂ ਸੁਝਾਅ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ:

- ਹਸਪਤਾਲ ਦਾ ਦੌਰਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ ਆਪਣੇ ਨੇਫ਼੍ਰੋਲੋਜਿਸਟ ਨਾਲ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਖਤਰਾ ਜਾਣਨ ਲਈ ਲਈ ਪਹਿਲਾਂ ਟੈਲੀਫੋਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ । ਜੇ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਣਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਵਿਚ ਬੈਠਣਾ (ਕਮਰੇ ਅਤੇ ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਬਿਤਾਇਆ ਸਮਾਂ) ਘੱਟ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਕੀ ਇੱਥੇ ਕੋਈ ਦਵਾਈ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਹਾਂ, ਕੁਝ ਮੁੱਢਲੇ ਅੰਕੜੇ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਦਰਦ ਨਵਾਰਕ 'ਤੇ ਚੱਲ ਰਹੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ ਦੀ ਲਾਗ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸਦਾ

ਮਾੜਾ ਨਤੀਜਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਫਲੂ ਵਰਗੇ ਲੱਛਣ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਵਿਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੈਰਾਸੀਟਾਮੋਲ ਲੈਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਸੁਝਾਅ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ACEI ਜਾਂ ARBS (ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੀ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਕਿਸਮ) ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਉਥੇ ACEI ਜਾਂ ARBS ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸੰਬੰਧੀ ਚਿੰਤਾ ਹੈ, ਇਹ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਥੇ ਇਹਨਾਂ ਏਜੰਟਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦੇਣ ਲਈ ਮੌਜੂਦਾ ਸਮੇਂ ਅੰਕੜੇ ਕਾਫ਼ੀ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਐਂਟੀਪ੍ਰੋਟੀਨੂਰਿਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਅਤੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨਿਯੰਤਰਣ ਸਿਧਾਂਤਕ ਜੋਖਮਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾੜ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ।

ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਅਤੇ ਡਾਇਲਿਸਿਸ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਰਣਨੀਤੀਆਂ:

1. ਡਾਇਲਿਸਿਸ ਤੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਸੰਚਾਰ ਨੂੰ ਰੋਕਣ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ : ਤਾਪਮਾਨ ਮਾਪ, ਚੰਗੀ ਨਿੱਜੀ ਸਫਾਈ, ਹੱਥ ਧੋਣਾ ਅਤੇ ਸੰਭਾਵੀ ਬਿਮਾਰ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਤੁਰੰਤ ਰਿਪੋਰਟਿੰਗ ਆਦਿ ।
2. ਡਾਇਲਿਸਿਸ ਤੇ ਰੋਗੀਆਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਜਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਮੁਢਲੇ 14 ਦਿਨ ਲਈ ਕੁਆਰੰਟਾਈਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਦੀ ਆਮ ਵਾਂਗ ਡਾਇਲਿਸਿਸ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ।
3. ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਜਾਂ ਡਾਇਲਿਸਿਸ ਤੇ ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਇੱਕ ਪੁਸ਼ਟੀਕਰਣ ਦੇ ਕੇਸ ਵਿੱਚ ਬਦਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਪਛਾਣ ਨੂੰ ਅਪਗ੍ਰੇਡ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਪਰੋਕਤ ਦਿੱਤੀਆਂ ਸ਼ਰਤਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਸਾਰ

ਇਸ ਲਈ, ਸੰਖੇਪ ਵਿੱਚ, ਇਸ ਲਾਗ ਵਿੱਚ ਕਿਡਨੀ ਦੀ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਅਕਸਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ AKI ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਮੌਤ

ਕੋਰੋਨਾ ਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਹਰਾਉਣ ਲਈ ਉਸਨੂੰ ਜਾਣੋ

ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਾਗ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਮਰੀਜ਼ ਇਸ ਸਮੇਂ ਸੰਕਰਮਿਤ ਹੋਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਵਿੱਚ ਹਨ। ਇਮਿਓਨੋਸੁਪਰੈਸਿਵ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਵਿਡ -19 ਦੇ ਸੰਕ੍ਰਮਣ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵੱਧ ਹੈ । ਦੂਜੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਲਾਗ ਦਾ ਜੋਖਮ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਸਖਤ ਪ੍ਰੋਟੋਕੋਲ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਕਿਡਨੀ ਨੂੰ ਵਾਇਰਸ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਤਮ ਅਤੇ ਇਕੋ ਇਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਪਹਿਲੇ ਸਥਾਨ ਤੇ ਲਾਗ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਕਰਨਾ ।