

# ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਅਤੇ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵਧੇਰੇ ਰੋਕਥਾਮ

ਹਾਇਪਰਟੈਂਸ਼ਨ, ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਅਤੇ ਹੋਰ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵਾਲੇ ਬਿਰਧ ਵਿਅਕਤੀ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੀ ਚਪੇਟ ਵਿੱਚ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦੇ ਪ੍ਰਸਾਰ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ ਸਾਰਿਆਂ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਹੈ।

## ਹਾਇਪਰਟੈਂਸ਼ਨ, ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਜਾਂ ਹੋਰ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਗੈਰ-ਸੰਚਾਰਿਤ ਬਿਮਾਰੀਆਂ (NCDs) ਵਾਲੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਨੁਸਖੇ

- ✓ ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣੀਆਂ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੇ ਅਨੁਸਾਰ ਆਹਾਰ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰੋ।
- ✓ ਆਪਣੀਆਂ ਲੰਬੀ ਮਿਆਦ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ (90 ਦਿਨ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲਈ ਬਿਹਤਰ!) ਦੀ ਲੰਮੀ ਮਿਆਦ ਵਾਲੀ ਸਪਲਾਈ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਰੋ।



- ✓ ਸਰਦੀ ਅਤੇ ਫਲੂ ਜਾਂ ਹੋਰ ਸਾਂਹ ਸਬੰਧੀ ਲੱਛਣਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਦੂਰੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ।
- ✓ ਖੰਘਣ ਜਾਂ ਛਿੱਕ ਮਾਰਨ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਨੱਕ ਨੂੰ ਟੀਸੂ ਪੇਪਰ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਕੂਹਣੀ ਨੂੰ ਮੋੜ ਕੇ ਢੱਕ ਲਓ।

- ✓ ਅਕਸਰ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ।
- ✓ ਫਲੂ ਵਰਗੇ ਲੱਛਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਬਚੋ।



ਰਿਸੋਲਵ ਟੂ ਸੇਵ ਲਾਈਵਜ਼ ਕਾਰਡੀਓਵੇਸਕੁਲਰ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਮਾਹਮਾਰੀ ਤੋਂ ਲੱਖਾਂ ਮੌਤਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, [www.resolvetosavelives.org](http://www.resolvetosavelives.org) ਅਤੇ [www.preventepidemics.org](http://www.preventepidemics.org) 'ਤੇ ਜਾਓ।