ਕੋਵਿਡ-19 ਦੌਰਾਨ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ-ਸਹਿਣ

ਕੋਵਿਡ-19 ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਆਮ ਰੁਟੀਨਾਂ ਬਦਲ ਗਈਆਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਲਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਖਾਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਕਿਧਰੇ ਵੱਧ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ।

ਕੋਵਿਡ-19 ਬਾਰੇ ਨਵੀਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਬੂਤ ਨਿਰੰਤਰ ਸਾਹਮਣੇ ਆ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਸਦਾ ਅਰਥ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤਾਜ਼ਾ ਖੋਜਾਂ ਅਤੇ ਅਪਡੇਟਾਂ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ ਬਦਲ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਪੇਜ ਅਤੇ ਹੇਠ ਦਿੱਤੇ ਸਰੋਤਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਕਰਦੇ ਰਹੋ ਕਿ ਕੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ ਵਿਚ ਕੋਈ ਤਬਦੀਲੀ ਹੈ।

ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿਣ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ।

ਕੋਵਿਡ-19 ਦੌਰਾਨ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ

ਤੁਹਾਡੇ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਜਾਂ ਪੁਰਾਣੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਕੋਈ ਚੱਲ ਰਹੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਜਾਂ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਦੀਆਂ ਖੁਰਾਕ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ। ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ, ਇੱਥੇ ਜਾਓ:

- ਕੋਵਿਡ-19 ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਠੀਕ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ

ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ

ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਸਮੁੱਚੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਇਹ ਮੌਜੂਦਾ ਕੋਵਿਡ-19 ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤਣਾਅ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਦੇ ਢੰਗ ਲੱਭਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਸਾਜ਼-ਸਾਮਾਨ ਜਾਂ ਵੱਡੀ ਜਗ੍ਹਾ ਦੇ ਘਰ ਵਿਚ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੇ ਲਈ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹਿਣ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ, ਇੱਥੇ ਜਾਓ:

- ਕੋਵਿਡ-19 ਦੌਰਾਨ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ

ਸੱਟ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ

ਸੱਟਾਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਰੂਮ ਵਿਚ ਜਾਣ ਦੇ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਕਾਰਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਅਨੁਮਾਨ ਯੋਗ ਅਤੇ ਰੋਕੀਆਂ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਨਾਲ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਜਾਂ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਵੇਲੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਦੇ ਜ਼ਖਮੀ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਘੱਟ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸੱਟ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਵੇਖੋ:

- ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਸੱਟ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਦੇ ਸਰੋਤ
- ਸੱਟ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ

ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਕੋਈ ਪੁਰਾਣੀ ਸਥਿਤੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ ਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ ਗ੍ਰਸਤ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਕਦਮ ਚੁੱਕੋ, ਅਤੇ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਓ ਕਿ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਛਣ ਹਨ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ

ਅਤੇ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹਿਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਠੀਕ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਖਾਸ ਗੰਭੀਰ ਸਥਿਤੀਆਂ ਅਤੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਹੇਠ ਦਿੱਤੇ ਲਿੰਕ ਵੇਖੋ:

- ਅਰਥਰਾਈਟਿਸ ਸੁਸਾਇਟੀ: ਕੋਵਿਡ-19 ਅਤੇ ਗਠੀਆ
- ਅਸਥਮਾ ਕੈਨੇਡਾ: ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (ਕੋਵਿਡ-19) ਅਤੇ ਦਮਾ
- ਬੀਸੀਸੀਡੀਸੀ: ਪੁਰਾਣੇ ਸਿਹਤ ਹਾਲਤਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਕੋਵਿਡ-19 ਜਾਣਕਾਰੀ
- ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਲੰਗ ਅਸੋਸੀਏਸ਼ਨ: ਕੋਵਿਡ-19
- ਕਰੋਨਜ਼ ਐਂਡ ਕੋਲਾਈਟਸ ਕੈਨੇਡਾ: ਕੋਵਿਡ-19 ਅਤੇ IBD
- ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਕੈਨੇਡਾ: ਕੋਵਿਡ-19 ਅਤੇ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਅਕਸਰ ਪੁੱਛੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਵਾਲ
- ਹਾਰਟ ਐਂਡ ਸਟ੍ਰੋਕ: ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ, ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਸਟ੍ਰੋਕ
- ਬੀਸੀ ਰੀਨਲ ਏਜੰਸੀ: ਨਾਵਲ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (ਕੋਵਿਡ-19) - ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ
- ਔਸਟੀਓਪਰੋਸਿਸ ਕੈਨੇਡਾ: ਕੋਵਿਡ-19 ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੀ ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ

ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ

ਕੋਵਿਡ-19 ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਨੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਬੋਰਿਅਤ, ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਵਧਾ ਦਿੱਤੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤ ਸਮਿਆਂ ਨੇ ਕਈਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ਰਾਬ ਵੱਲ ਮੋੜ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਕਨੇਡੀਅਨ ਸੈਂਟਰ ਔਨ ਸਬਸਟੈਂਸ ਯੂਜ਼ ਐਂਡ ਅਡਿਕਸ਼ਨ (CCSUA) ਦੀ ਇੱਕ ਤਾਜ਼ਾ ਰਿਪੋਰਟ ਵਿੱਚ ਪਤਾ ਲਗਿਆ ਹੈ ਕਿ 54 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਕਨੇਡੀਅਨਾਂ ਨੇ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋਏ ਵਧੇਰੇ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕੀਤੀ ਹੈ। CCSUA ਪੀਣ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਜੋਖਮਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਬਾਰੇ ਵਿਹਾਰਕ ਸਲਾਹ ਵੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤ ਸਮਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਬਾਰੇ ਸੇਧ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਨੂੰ ਵੇਖੋ:

- ਕਨੇਡੀਅਨ ਸੈਂਟਰ ਫੌਰ ਸਬਸਟੈਂਸ ਯੂਜ਼ ਐਂਡ ਅਡਿਕਸ਼ਨ: ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਜੋਖਮ ਨਾਲ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਲਈ ਦਿਸ਼ਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ (PDF, 614KB)
- ਕਨੇਡੀਅਨ ਸੈਂਟਰ ਫੌਰ ਸਬਸਟੈਂਸ ਯੂਜ਼ ਐਂਡ ਅਡਿਕਸ਼ਨ: ਕੋਵਿਡ-19 ਦੌਰਾਨ ਤਣਾਅ, ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ
- ਕਨੇਡੀਅਨ ਸੈਂਟਰ ਫੌਰ ਸਬਸਟੈਂਸ ਯੂਜ਼ ਐਂਡ ਅਡਿਕਸ਼ਨ: ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤਣਾਅ, ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ: ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਸਰੋਤ
- ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ

ਕੋਵਿਡ-19 ਅਤੇ ਸੈਕਸ

ਕੋਵਿਡ-19 ਵਾਇਰਸ ਲਾਰ, ਸਾਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ, ਪਿਸ਼ਾਬ ਅਤੇ ਮਲ ਵਿਚ ਪਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਵਾਇਰਸ, ਜਿਸ ਨੂੰ SARS-CoV-2 ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਯੋਨੀ ਦੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਪਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਪਰ ਵੀਰਜ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਖੋਜ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਵਾਇਰਸ ਜਿਨਸੀ ਤੌਰ ਤੇ ਸੰਚਾਰਿਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਵਾਇਰਸ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਫੈਲ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿਸੇ ਸੰਕਰਮਿਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ 2 ਮੀਟਰ (ਲਗਭਗ 6 ਫੁੱਟ) ਦੇ ਦਾਇਰੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਖੰਘਦਾ ਜਾਂ ਛਿੱਕਦਾ ਹੈ। ਦੂਸ਼ਿਤ ਸਤਹਾਂ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਅਤੇ ਫਿਰ ਚਿਹਰੇ, ਅੱਖਾਂ, ਨੱਕ ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਨਾਲ ਵੀ ਇਹ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਭ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੈਕਸ ਸਾਥੀ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਅਗਲਾ (ਲੇ) ਸਭ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੈਕਸ ਸਾਥੀ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਹੈ (ਹਨ) ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਸੈਕਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਸੈਕਸ ਨਾ ਕਰੋ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਵੇਖੋ:

- ਬੀਸੀਸੀਡੀਸੀ: ਕੋਵਿਡ-19 ਅਤੇ ਸੈਕਸ

ਸਿਗਰਟ ਪੀਣਾ ਅਤੇ ਵੇਪਿੰਗ

ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਨਾਲ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਫੇਫੜੇ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਜਿਹੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਜੋਖਮ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ਦੇ ਜੋਖਮ ਵਿੱਚ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਸਿਗਰਟ ਪੀਣਾ ਛੱਡਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਮਰਨ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਘਟ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ, ਇੱਥੇ ਜਾਓ:

- ਬੀਸੀਸੀਡੀਸੀ: ਵੇਪਿੰਗ, ਸਮੋਕਿੰਗ ਅਤੇ ਕੋਵਿਡ-19
- ਕਰੌਨਿਕ ਔਬਸਟ੍ਰਕਟਿਵ ਲੰਗ ਡਿਜ਼ੀਜ਼
- ਸਿਗਰਟ ਪੀਣਾ ਛੱਡੋ
- ਵੇਪਿੰਗ

ਕੋਵਿਡ-19 ਦੌਰਾਨ ਪਾਲਣ ਪੋਸ਼ਣ

ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਪਾਲਣ ਪੋਸ਼ਣ ਚੁਣੌਤੀਪੂਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਜਾਂ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਬੱਚੇ ਬੋਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਹਾਲੀਆ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਅਤੇ ਪਾਬੰਦੀਆਂ ਬਾਰੇ ਡਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਜਣੇਪਾ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣੋ:

- ਬੱਚੇ, ਨੌਜਵਾਨ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਕੋਵਿਡ-19

ਆਖਰੀ ਵਾਰ ਅਪਡੇਟ ਕੀਤਾ: 28 ਮਈ, 2020

ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ-ਸਹਿਣ ਹੈਲਥ ਫੀਚਰ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਬੀਸੀਸੀਡੀਸੀ: ਕੋਵਿਡ-19 ਅਤੇ ਸੈਕਸ ਪੇਜ ਤੋਂ ਅਨੁਕੂਲਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਜਿਸ ਤੱਕ 27 ਮਈ, 2020 ਨੂੰ ਪਹੁੰਚਿਆ ਗਿਆ ਸੀ।