



# ਬੱਚੇ, ਵਾਯੂ ਅਤੇ ਕੋਰੋਨਾ :

## : ਕੌਣ ਲੜਾਈ ਜਿੱਤਦਾ ਹੈ?

 ਕੋਵਿਡ-19 ਪ੍ਰਤੀ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਲਈ ਇੱਕ ਕੌਮਿਕ



ਵਾਯੂ : ਇੱਕ ਸੁਪਰ ਹੀਰੋ, ਜਿਹੜਾ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕੀ ਉਹ ਕੋਰੋਨਾ ਨੂੰ ਹਰਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?



ਕੋਰੋਨਾ : ਇੱਕ ਵਾਇਰਸ, ਜਿਹੜਾ ਪੂਰੀ ਦੁਨੀਆ ਵਿੱਚ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਫੈਲ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੈ।

ਡਾ. ਰਵਿੰਦਰ ਖੈਵਾਲ  
ਡਾ. ਸੁਮਨ ਮੋਰ







सत्यमेव जयते  
ਭਾਰਤ ਸਰਕਾਰ

ਬੱਚੇ, ਵਾਯੂ ਅਤੇ ਕੋਰੋਨਾ : ਲੜਾਈ ਕੌਣ ਜਿੱਤੇਗਾ ?

## 🌐 ਕੋਵਿਡ-19 ਪ੍ਰਤੀ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਲਈ ਕੌਮਿਕ

ਆਮ ਨਾਗਰਿਕਾਂ ਦੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਲੈਕੇ ਚਿੰਤਾ ਵਧੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਇਸ ਨੂੰ ਖਤਰੇ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਦੇਖ ਰਹੇ ਹਨ। ਹਰ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜਾਗਰੂਕ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਅਖਬਾਰਾਂ, ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਅਤੇ ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ ਜਿਹੇ ਉਪਲੱਬਧ ਮੀਡੀਆ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਿਨੀਂ ਬਾਲਗਾਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਬੱਚਿਆਂ ਤੱਕ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਚਰਚਾ ਦਾ ਕੇਂਦਰ ਬਿੰਦੂ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਹੈ। ਲੇਕਿਨ 12 ਵਰ੍ਹੇ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾ ਬਣ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਸਕ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ। ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਕਿ ਉਹ ਘਬਰਾਉਣ ਨਾ।

ਕਦੇ-ਕਦੇ ਮਾਂ-ਬਾਪ ਰੁੱਝੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਉਹ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਇਸ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ, ਪੀਜੀਆਈਐੱਮਈਆਰ-ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ, ਭਾਰਤ, ਅਤੇ ਪੰਜਾਬ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ, ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ ਭਾਰਤ ਨੇ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਖਤਰੇ ਸਬੰਧੀ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਜਾਗਰੂਕ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਕੌਮਿਕ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਇਹ ਵੀ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਆਮ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਨੂੰ ਅਪਣਾ ਕੇ ਅਸੀਂ ਕਿਵੇਂ, ਕੌਮਿਕ ਤੋਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਕੌਮਿਕ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਮਨੋਰੰਜਨ ਦੇ ਨਾਲ ਕੁਝ ਸਿੱਖਣ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਕੋਰੋਨਾ ਨੂੰ ਹਰਾ ਕੇ ਉਸ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਰੋਕਥਾਮ ਦੇ ਹੀਰੋ ਬਣਨ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਮਿਲੇਗੀ।

ਵਾਯੂ ਇੱਕ ਆਲਮੀ ਨਾਗਰਿਕ ਹੈ ਜੋ ਭਾਰਤ ਦੇ ਹਿਮਾਲਿਆ ਦੀ ਤਰਾਈ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਇੱਕ ਸੁਪਰ ਹੀਰੋ ਹੈ, ਜੋ ਬਿਹਤਰ ਜਨ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਸਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਆਲਮੀ ਖਤਰੇ ਨਾਲ ਲੜਨ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਡਰ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਕਰਨ ਲਈ ਬੁਲਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ।




ਤਕਨੀਕੀ ਸਹਾਇਤਾ:










ਓਹ, ਲਗਦਾ ਹੈ ਬੱਚੇ ਘਬਰਾਏ ਹੋਏ ਹਨ।  
ਮੈਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਲਿਣ ਜ਼ਰੂਰ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।



ਬੱਚਿਓ, ਕੀ ਹੋਇਆ?





ਵਾਯੂ, ਅਸੀਂ ਟੀਵੀ ਤੇ ਕੋਰੋਨਾ ਵਾਇਰਸ ਸਬੰਧੀ ਖ਼ਬਰ ਦੇਖੀ ਹੈ। ਕੀ ਸਾਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ?

ਵਾਯੂ-ਬੱਚਿਓ ! ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਕੀ ਹੈ ?

ਨਹੀਂ, ਵਾਇਰਸ ਕੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ?



ਵਾਇਰਸ ਰੋਗਾਣੂ (ਜਰਮਸ) ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ? ਉਹ ਬਹੁਤ ਛੋਟੇ ਸੰਕ੍ਰਾਮਕ ਕਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਜੀਵਾਂ ਅੰਦਰ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਕੀ ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ?

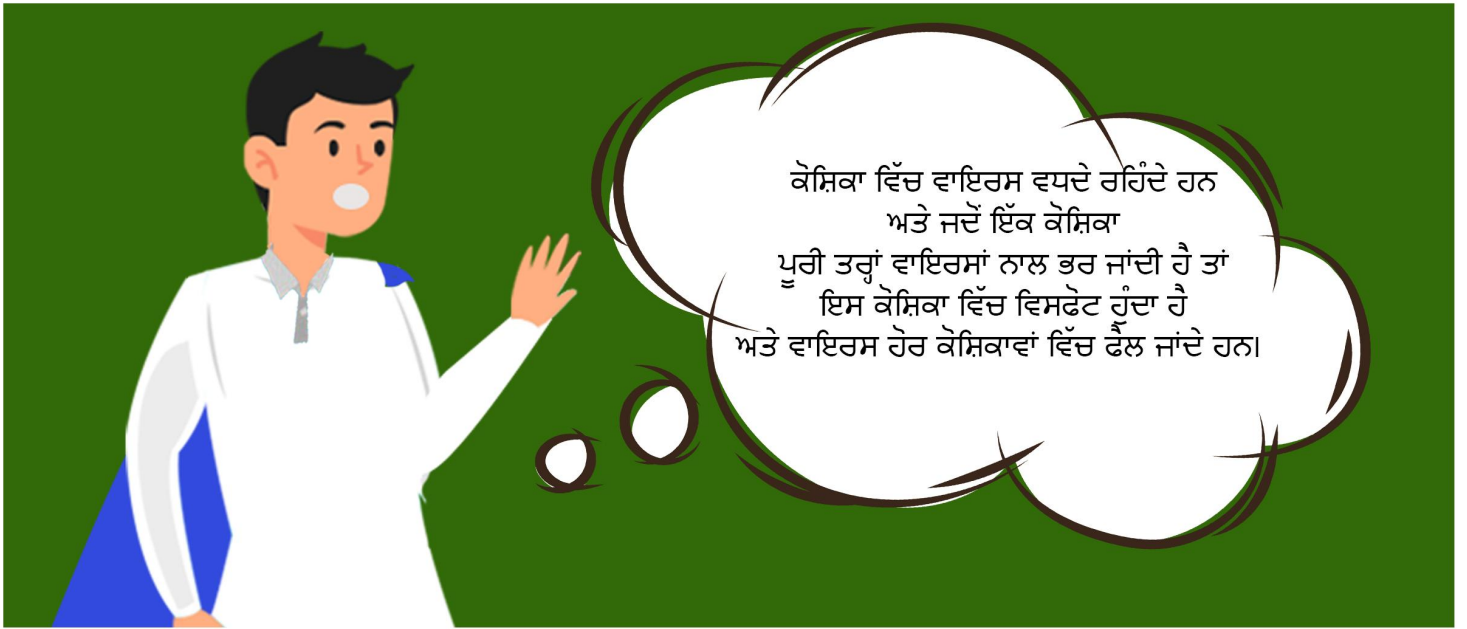
ਨਹੀਂ, ਉਹ ਇਤਨੇ ਸੂਖਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨੰਗੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਓਹ!









ਕੋਸ਼ਿਕਾ ਵਿੱਚ ਵਾਇਰਸ ਵਧਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ  
ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਕੋਸ਼ਿਕਾ  
ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਾਇਰਸਾਂ ਨਾਲ ਭਰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ  
ਇਸ ਕੋਸ਼ਿਕਾ ਵਿੱਚ ਵਿਸਫੋਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ  
ਅਤੇ ਵਾਇਰਸ ਹੋਰ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਫੈਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।



ਅੱਛਾ, ਤਾਂ ਫਿਰ ਉਹ ਸਾਨੂੰ ਬਿਮਾਰ  
ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ?

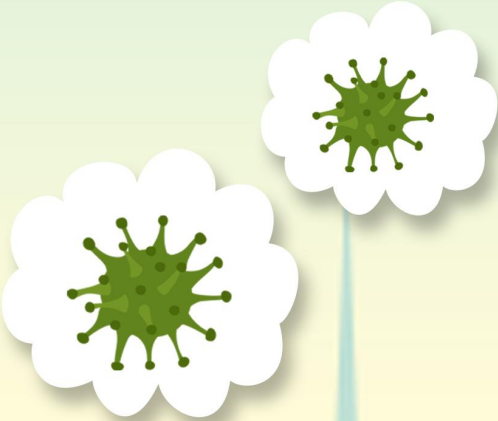
ਹਾਂ, ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੰਖਿਆ ਲੱਖਾਂ  
ਵਿਚ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ  
ਵਾਇਰਸ ਕਈ ਵਾਰ ਸਾਡੇ 'ਤੇ ਹਮਲਾ ਕਰਦੇ ਹਨ,  
ਲੇਕਿਨ ਸਾਡਾ ਆਤਮ-ਰੱਖਿਆ ਤੰਤਰ ਹੈ।  
ਸਾਨੂੰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ।







ਖਾਂਸੀ, ਜੁਕਾਮ, ਸਿਰ ਦਰਦ, ਬੁਖਾਰ,  
ਸੁੱਕੀ ਖਾਂਸੀ ਅਤੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿਚ ਤਕਲੀਫ  
ਹੋਣ ਜਿਹੇ ਲੱਛਣ ਇਸ ਦੀ ਲਾਗ (ਸੰਕ੍ਰਮਣ)  
ਦੇ ਬਾਅਦ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ।



ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਲੱਛਣ  
ਕੀ ਹਨ?













ਹਾਂ, ਵਾਯੂ, ਅਸੀਂ ਬਹੁਤ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹਾਂ ਅਤੇ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਘਬਰਾਹਟ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਲੇਕਿਨ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸੋ ਇਸ ਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਹਰਾਉਣ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਕੀ ਸਾਵਧਾਨੀ ਵਰਤਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?


ਕੀ ਅਸੀਂ ਸੱਚਮੁੱਚ ਇਸ ਨੂੰ ਹਰਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ?

ਹਾਂ ਬੱਚਿਓ! ਤੁਸੀਂ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਸਰਲ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਹਰਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਕੀ ਸੱਚਮੁੱਚ, ਅਸੀਂ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਖੁਦ ਨੂੰ ਬਚਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ?


ਹਾਂ, ਕੁਝ ਸਰਲ ਤਰੀਕੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਜ਼ਰੀਏ ਤੁਸੀਂ ਖੁਦ ਨੂੰ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਵਾਹ ! ਇਹ ਤਾਂ ਦਿਲਚਸਪ ਹੈ  
ਕਿ ਅਸੀਂ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ  
ਨੂੰ ਹਰਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।



ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਮੈਨੂੰ ਲਾਗ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ  
ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿਉ।



ਠੀਕ ਹੈ, ਬੱਚਿਓ, ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ  
ਬਲਕਿ ਹੋਰ ਵਾਇਰਸਾਂ ਅਤੇ ਹਾਨੀਕਾਰਕ  
ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਦੇ ਸਰਲ ਉਪਾਅ ਦੱਸਾਂਗਾ।





ਪਹਿਲਾ ਉਪਾਅ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਸਾਫ਼-ਸੁਥਰਾ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਵੱਛਤਾ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਹੱਥਾਂ ਲਈ ਸੈਨੇਟਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

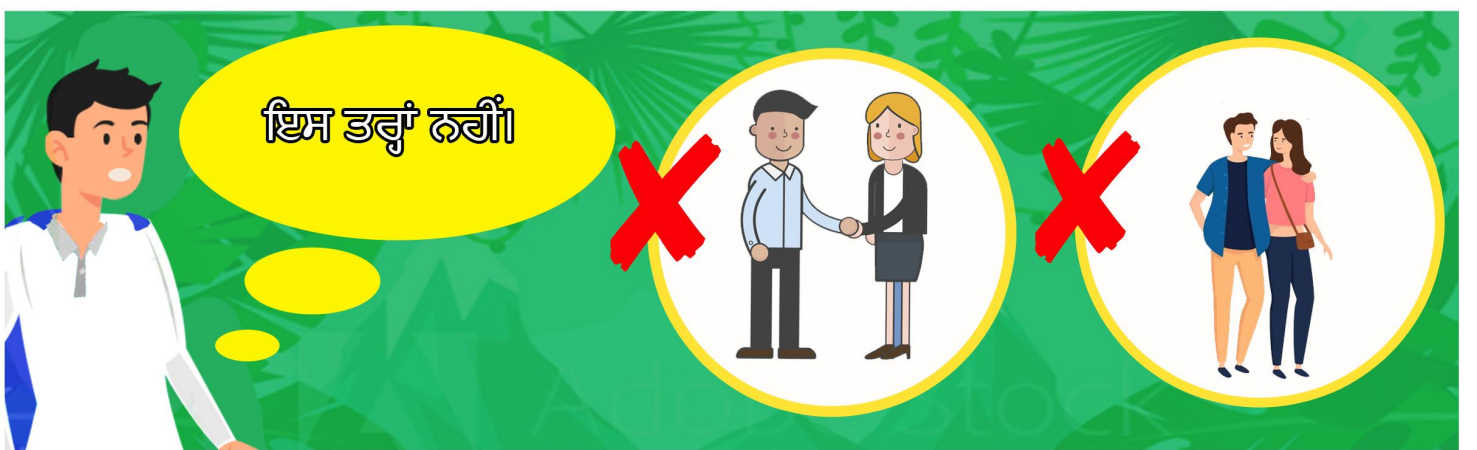
ਕੀਟਾਬੂਆਂ ਨੂੰ ਮਾਰਨ ਲਈ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿਵੇਂ ਸਾਫ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ?

ਰੋਗਾਣੂ ਅਤੇ ਜੀਵਾਣੂ ਅਜਿਹੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਛੂਪ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਿੱਥੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਾਰਨਾ ਕਠਿਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ, ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਹੁਣ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸੱਤ ਕਦਮਾਂ ਦਾ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਪਾਲਣ ਕਰੋ।

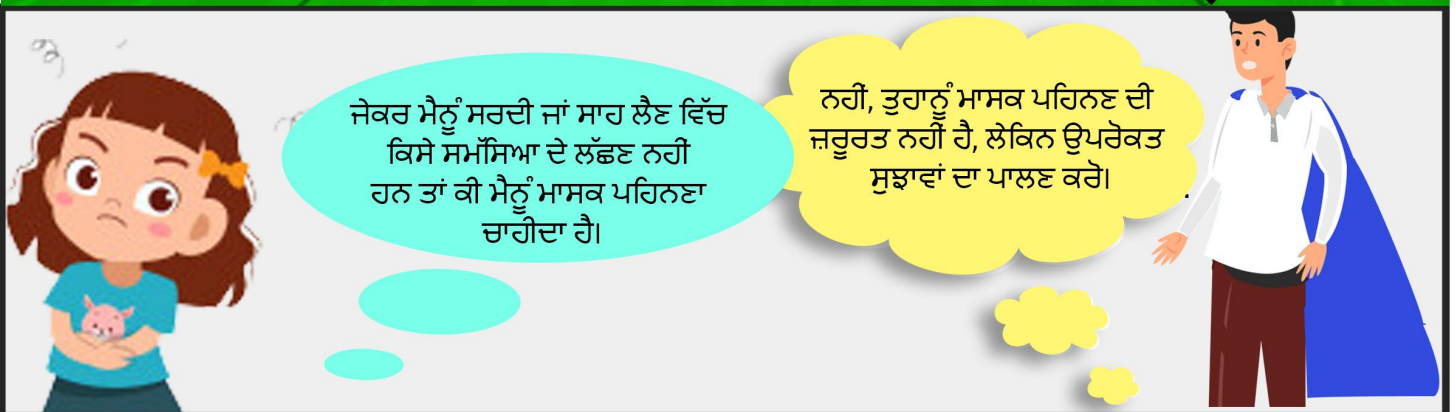
# ਹੱਥ ਧੋਣ ਦਾ ਵਿਰਦੇਸ਼ :













# ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰੀ ਵੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖੋ:



ਭੀੜ ਵਾਲੇ ਸਥਾਨਾਂ ਜਾਂ ਸਮਾਰੋਹਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਚੋ।



ਓਹਹ!! ਇਸ ਲਈ ਸਾਡੇ ਸਕੂਲ ਬੰਦ ਹਨ।



ਬੱਚਿਓ ! ਅਗਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਅਜਿਹੇ ਸਥਾਨਾਂ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚੋ, ਜਿੱਥੇ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੀ ਸੂਚਨਾ ਹੈ।

ਧੰਨਵਾਦ ਵਾਯੂ! ਜੇਕਰ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਵੀ ਯਾਤਰਾ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਕਹਾਂਗੇ।





ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਾਂਸੀ, ਬੁਖਾਰ ਜਾਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਤਕਲੀਫ ਹੈ,  
ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਅਤੇ  
ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰੋ ।

ਨਮਸਤੇ ਬੱਚਿਓ।



ਵਧੀਆ!  
ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕੀਟਾਣੂਆਂ  
ਨੂੰ ਹਰਾਉਣ ਲਈ ਇਹ  
ਸਰਲ ਉਪਾਅ (ਕਦਮ) ਹਨ।



ਧੰਨਵਾਦ, ਵਾਯੂ!  
ਇਹ ਸਰਲ ਉਪਾਅ (ਕਦਮ) ਹਨ  
ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ  
ਨੂੰ ਹਰਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।



ਹਾਂ, ਬੱਚਿਆਂ! ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਮਿਲ ਕੇ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ  
ਅਤੇ ਹੋਰ ਲਾਗਾਂ (ਇਨਫੈਕਸ਼ਨਾਂ) ਤੋਂ  
ਆਪਣਾ ਬਚਾਅ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।



ਆਉ, ਸਰਲ ਉਪਾਵਾਂ (ਕਦਮਾਂ) ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰੀਏ  
ਅਤੇ ਲਾਗ (ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ) ਦੇ ਸਿਲਸਲੇ ਨੂੰ  
ਤੇੜਦੇ ਹੋਏ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਰੋਕ ਕੇ ਹੀਰੋ ਬਣੀਏ।


ਵਾਹ ! ਅਸੀਂ ਲਾਗ (ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ)  
ਦੇ ਸਿਲਸਲੇ ਨੂੰ ਤੇੜ ਦਿਆਂਗੇ




ਇਹ ਚੰਗਾ ਹੈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ  
ਮਿੱਤਰਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਸਿਖਾਈਏ ਅਤੇ  
ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਫੈਲ ਰਹੇ ਕੀਟਾਣੂਆਂ  
ਅਤੇ ਵਾਇਰਸਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕੀਏ।








ਠੀਕ ਹੈ ਬੱਚੜਿ! ਹੁਣ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸੋ,  
ਤੁਸੀਂ ਕੋਰਨਾਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਹਰਾ ਸਕਦੇ ਹੋ?




ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ  
ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋ ਕੇ।




ਸਮਾਜਿਕ ਦੂਰੀ  
ਕਾਇਮ ਰੱਖ ਕੇ।


ਇਕ ਮੀਟਰ



ਪਰੰਪਰਾਗਤ ਤਰੀਕੇ  
ਨਾਲ ਅਭਵਿਦਨ ਕਰਕੇ।



ਉਚਿਤ ਸਵੱਛਤਾ  
ਬਣਾਈ ਰੱਖ ਕੇ।



ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ 'ਤੇ  
ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ  
ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਕੇ।









ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤ, ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ  
ਸਿਖਾਵਾਂਗਾ ਕਿਵੇਂ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਨੂੰ  
ਹਰਾਉਣਾ ਹੈ।

ਮੈਂ ਵੀ..

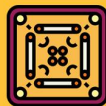
ਮੈਂ ਵੀ..

ਠੀਕ ਹੈ ਬੱਚੇ  
ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹੋ।

ਮੈਂ ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਕਾਮਿਕ ਪੜ੍ਹਾਂਗਾ  
ਕਿਡ, ਵਾਯੂ ਅਤੇ ਕੋਰੋਨਾ  
ਲੜਾਈ ਵਿਚ ਕੌਣ ਜਿੱਤਦਾ ਹੈ?

ਮੈਂ ਖੇਡ ਰਹੀ ਹਾਂ  
ਕੈਰਮ ਬੋਰਡ

ਮੈਂ ਇੱਕ ਕਿਤਾਬ ਪੜ੍ਹਾਂਗਾ





**9 ਤੋਂ 12 ਵਰ੍ਹਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ:**

ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਵਾਇਰਸਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਪਰਿਵਾਰ ਹੈ ਜੋ ਆਮ ਸਰਦੀ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੱਕ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਿਡਲ ਈਸਟ ਰੈਸਿਪੀਰੇਟਰੀ ਸਿੰਡਰੋਮ (ਐੱਮਈਆਰਐੱਸ-ਸੀਓਵੀ) ਅਤੇ ਗੰਭੀਰ ਤੀਬਰ ਸਾਹ ਐਕਿਊਟ ਰੈਸਿਪੀਰੇਟਰੀ ਸਿੰਡਰੋਮ (ਸਾਰਸ-ਸੀਓਵੀ)।

ਇਸ ਲਾਗ ਦੇ ਆਮ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸਾਹ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਸਬੰਧੀ ਲੱਛਣ, ਸਰਦੀ, ਬੁਖਾਰ, ਖਾਂਸੀ ਅਤੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਤਕਲੀਫ਼ ਜਿਹੇ ਲੱਛਣ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਅਧਿਕ ਗੰਭੀਰ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਇਸ ਲਾਗ ਤੋਂ ਨਿਮੋਨੀਆ, ਗੰਭੀਰ ਤੇਜ਼ ਸਾਹ ਸਿੰਡਰੋਮ, ਗੁਰਦੇ ਖਰਾਬ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਮੌਤ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। (

(ਸਰੋਤ: ਡਬਲਿਊਐੱਚਓ, 2020)

**ਸੰਕਲਪ, ਸਕ੍ਰਿਪਟ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰ : ©**

ਡਾ. ਰਵਿੰਦਰ ਖੈਵਾਲ  
 ਐਡੀਸ਼ਨਲ, ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਵਾਤਾਵਰਣ ਸਿਹਤ  
 ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਆਫ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਮੈਡੀਸਿਨ ਐਂਡ ਸਕੂਲ ਆਫ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ,  
 ਪੀਜੀਆਈਐੱਮਈਆਰ, ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ-160012, ਭਾਰਤ  
[Khaiwal@yahoo.com](mailto:Khaiwal@yahoo.com), [Khaiwal.ravindra@pgimer.edu.in](mailto:Khaiwal.ravindra@pgimer.edu.in)



ਡਾ. ਸੁਮਨ ਮੋਰ  
 ਐਸੋਸੀਏਟ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਅਤੇ ਚੇਅਰਪਰਸਨ,  
 ਵਾਤਾਵਰਣ ਅਧਿਐਨ ਵਿਭਾਗ,  
 ਪੰਜਾਬ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ-160014, ਭਾਰਤ



**ਯੋਗਦਾਨ :**

ਅਦਿੱਤਿਆ ਖੈਵਾਲ, ਅੰਕੁਰ ਸਕੂਲ, ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ, ਭਾਰਤ



ਲਕਸ਼ਯ ਖੈਵਾਲ, ਚਿਤਕਾਰਾ ਇੰਟਰਨੈਸ਼ਨਲ ਸਕੂਲ, ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ, ਭਾਰਤ



ਅੰਚਿਤਾ ਠਾਕੁਰ ਅਤੇ ਕੀਰਤੀ ਦੱਤ, ਪੰਜਾਬ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ, ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ, ਭਾਰਤ



ਗ੍ਰਾਫਿਕਸ: ਸੋਨਾਲੀ ਵਰਮਾ ਅਤੇ ਸ਼ਰੁਤੀ ਗੋਵਿਲ, ਪੰਜਾਬ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ, ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ, ਭਾਰਤ



**ਤਕਨੀਕੀ ਸਹਾਇਤਾ:**

ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਰੋਗ ਕੰਟਰੋਲ ਕੇਂਦਰ (ਐੱਨਸੀਡੀਸੀ), ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ

**ਆਭਾਰ :**

ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਹਾਰਮ (ਐੱਚਸੀਡਬਲਿਊਐੱਚ)  
 ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਕੰਟਰੋਲ ਕਮੇਟੀ (ਸੀਪੀਸੀਸੀ),  
 ਵਾਤਾਵਰਣ, ਵਣ ਅਤੇ ਜਲਵਾਯੂ ਪਰਿਵਰਤਨ ਮੰਤਰਾਲਾ।

