NASMDA North American Sikh Medical and Dental Association

ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (COVID-19): ਸੱਚ ਅਤੇ ਅਫਵਾਹਾਂ ਦਾ ਨਿਤਾਰਾ

ਹਰ 15 ਮਿੰਟ ਬਾਅਦ ਪਾਣੀ ਪੀਣਾ

ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (COVID-19) ਵਰਗੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੀ ਲਾਗ ਸ਼ਰੀਰ ਵਿੱਚ ਸਾਂਹ ਰਾਹੀਂ ਦਾਖਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਕੀਟਾਣੂ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਲਗਾਤਾਰ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਨਾਲ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ, ਪਰ ਲੋੜ ਮੁਤਾਬਕ ਪਾਣੀ ਜ਼ਰੂਰ ਪੀਓ, ਤਾਂ ਕਿ ਸ਼ਰੀਰ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਦੀ ਘਾਟ ਨਾ ਹੋਵੇ।

ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (COVID-19) ਦਾ ਗਰਮ, ਨਮ ਅਤੇ ਠੰਡੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਵਿੱਚ ਫੈਲਾਓ

ਹੁਣ ਤੱਕ ਦੀ ਖੋਜ ਪੜਤਾਲ ਤੋਂ ਇਹ ਸਾਬਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ COVID-19 ਹਰ ਕਿਸਮ ਦੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਵਿੱਚ ਫੈਲ ਸਕਦਾ ਹੈ - ਗਰਮ ਅਤੇ ਨਮ ਵਾਤਾਵਰਨ ਵਿੱਚ ਵੀ। ਠੰਡੇ ਮੌਸਮ ਨਾਲ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (COVID-19) ਨੂੰ ਖਤਮ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਸਗੋਂ ਬਿਨਾਂ ਮੋਟੇ ਕਪੜਿਆਂ ਦੇ, ਸਾਨੂੰ ਠੰਡ ਲੱਗਣ ਦਾ ਡਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਬਿਸਤਰੇ ਅਤੇ ਤੌਲੀਏ 60°C ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਣ ਨਾਲ ਕੀਟਾਣੂ ਮਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਇੰਨਾਂ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਆਪਣੇ ਸ਼ਰੀਰ ਲਈ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ। ਆਪਣੇ ਸ਼ਰੀਰ ਨੂੰ ਗਰਮ ਕਰਨ ਨਾਲ ਜਾਂ ਧੁੱਪ ਵਿਚ ਬੈਠਣ ਨਾਲ ਸੜਨ, ਨਿਰਜਲਿਕਰਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸੱਟਾਂ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸੱਚ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਇਕ ਵਾਰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (COVID-19) ਸ਼ਰੀਰ ਵਿੱਚ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਮਾਰਨ ਦਾ ਕੋਈ ਤਰੀਕਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਤੁਹਾਡਾ ਸ਼ਰੀਰ ਆਪ ਹੀ ਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਸਮਾਂ ਪਾਕੇ ਖਤਮ ਕਰੇਗਾ।

ਅਲਟਰਾ-ਵਾਇਲੇਟ (UV) ਲੈਂਪ

ਅਲਟਰਾ-ਵਾਇਲੇਟ (UV) ਲੈਂਪ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਤਰਾਂ ਦੀਆਂ ਸਤਹ ਸਾਫ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਅਲਟਰਾ-ਵਾਇਲੇਟ (UV) ਲੈਂਪ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਆਪਣੇ ਸ਼ਰੀਰ ਜਾਂ ਹੱਥਾਂ ਤੇ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਅਲਟਰਾ-ਵਾਇਲੇਟ (UV) ਲੈਂਪ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਸੜ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਚਾਂਦੀ ਦਾ ਪਾਣੀ ਪੀਣਾ

ਕਈ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਚਾਂਦੀ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੁਝ ਖਾਸ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਪੱਟੀਆਂ ਵਿੱਚ, ਪਰ ਚਾਂਦੀ ਦਾ ਪਾਣੀ ਪੀਣਾ ਲਾਭਕਾਰੀ ਦੀ ਥਾਂ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗੁਰਦੇ ਖਰਾਬ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਮਿਰਗੀ ਦਾ ਦੌਰਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮੱਛਰਾਂ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਾਓ

ਹੁਣ ਤਕ ਦੀ ਖੋਜ ਦੇ ਮੁਤਾਬਿਕ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (COVID-19) ਮੱਛਰਾਂ ਰਾਹੀਂ ਨਹੀਂ ਫੈਲ ਸਕਦਾ। ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (COVID-19) ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਬਿਮਾਰ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਥੁੱਕ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਦੀ ਹੈ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖੰਗਣ ਜਾਂ ਛਿੱਕ ਮਾਰਨ ਵੇਲੇ, ਪਰ ਮੱਛਰਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰੋ, ਤਾਂ ਕਿ ਮਲੇਰੀਆ ਤੇ ਡੈਂਗੂ ਵਰਗੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨਾ ਫੈਲਣ।

ਥਰਮਲ ਸਕੈਨਰ

ਥਰਮਲ ਸਕੈਨਰ ਰਾਹੀਂ ਸਿਰਫ ਉਹਨਾਂ ਬਿਮਾਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਲੱਭਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਹਨਾਂ ਦੇ ਸ਼ਰੀਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਹੋਵੇ। ਜੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (COVID-19) ਦੀ ਲਾਗ ਹੈ, ਪਰ ਸ਼ਰੀਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਠੀਕ ਹੈ ਤਾਂ ਥਰਮਲ ਸਕੈਨਰ ਲਾਭਦਾਇਕ ਨਹੀਂ। ਕਈ ਵਾਰ ਬੁਖਾਰ ਚੜ੍ਹਦਿਆਂ 2 ਤੋਂ 10 ਦਿਨ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਅਲਕੋਹਲ ਜਾਂ ਕਲੋਰੀਨ ਦਾ ਸ਼ਰੀਰ ਉੱਤੇ ਛਿੜਕਾਅ

ਅਲਕੋਹਲ ਜਾਂ ਕਲੋਰੀਨ ਦਾ ਸ਼ਰੀਰ ਉੱਤੇ ਛਿੜਕਾਅ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸ਼ਰੀਰ ਅੰਦਰ ਜਾ ਚੁੱਕੇ ਕੀਟਾਣੂ ਨਹੀਂ ਮਰਦੇ, ਸਗੋਂ ਜੇ ਇਹ ਰਸਾਇਣ ਅੱਖਾਂ ਆਦਿ ਵਿੱਚ ਪੈ ਜਾਣ ਤਾਂ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਸਾਬਿਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਅਲਕੋਹਲ ਜਾਂ ਕਲੋਰੀਨ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਆਲਾ-ਦੁਆਲਾ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤੋਂ, ਪਰ ਸ਼ਰੀਰ ਉੱਤੇ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ

ਨਿਮੋਨੀਆ ਦੀ ਵੈਕਸੀਨ (ਟੀਕਾ)

ਨਿਮੋਨੀਆ ਅਤੇ ਫਲੂ ਦੀ ਵੈਕਸੀਨ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (COVID-19) ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ, ਪਰ ਇਹ ਟੀਕੇ ਲਵਾਉਣ ਦੀ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਜਾ ਸਕੇ। ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (COVID-19) ਬਹੁਤ ਨਵੀਂ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਅਤੇ ਹਾਲਾਂ ਇਸ ਦੀ ਵੈਕਸੀਨ ਦਾ ਸਰਵੇਖਣ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਖਾਰੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਨੱਕ ਦਾ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ
ਖਾਰੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਨੱਕ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਨਾਲ ਵਾਇਰਲ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ (ਲਾਗ) ਨਾਲ ਕੋਈ ਲਾਭ ਨਹੀਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ। ਖਾਰੇ ਪਾਣੀ (ਸੇਲੀਨ ਰਿੰਜ਼) ਨਾਲ ਨਜ਼ਲਾ ਜ਼ੁਕਾਮ ਤੋਂ ਆਰਾਮ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਨਾਲ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (COVID-19) ਸੰਬੰਧਿਤ ਕੋਈ ਲਾਭ ਨਹੀਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ।

ਲਸਨ ਅਤੇ ਪਿਆਜ਼ ਖਾਣਾ
ਵਿਗਿਆਨੀ ਤੌਰ ਤੇ ਪਿਆਜ਼ ਅਤੇ ਨਮਕ ਨਾਲ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (COVID-19) ਦਾ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਕੱਟਿਆ ਹੋਇਆ ਪਿਆਜ਼ ਜੀਵਾਣੂ ਨਸ਼ਟ ਕਰਦਾ ਹੈ |

ਮਾਊਥ-ਵਾਸ਼, ਸਿਰਕਾ ਅਤੇ ਨਮਕ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਗਰਾਰੇ
ਨਮਕ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਗਰਾਰੇ ਕਰਨ ਨਾਲ ਖਰਾਬ ਗਲੇ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਮਾਊਥ-ਵਾਸ਼, ਸਿਰਕਾ ਜਾਂ ਨਮਕ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਗਰਾਰੇ ਕਰਨ ਨਾਲ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (COVID-19) ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਸਗੋਂ ਗਲੇ ਨੂੰ ਜਲਨ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਤਿਲਾਂ ਦਾ ਤੇਲ
ਤਿਲਾਂ ਦਾ ਤੇਲ ਬਹੁਤ ਸਵਾਦਿਸ਼ਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਨਾਲ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (COVID-19) ਨੂੰ ਨਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ।

ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ [C]
ਕਈ ਲੋਕ ਨਜ਼ਲੇ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਕੋਈ ਵਿਗਿਆਨਕ ਸਬੂਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ ਨਾਲ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (COVID-19) ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕੀ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (COVID-19) ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ ਜਾਂ ਜਵਾਨ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ?
ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (COVID-19) ਹਰ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਬਜ਼ੁਰਗ ਅਤੇ ਹੋਰ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕ ਜਿੰਨਾ ਨੂੰ ਹੋਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਮਾ, ਸ਼ੂਗਰ, ਹੋਰ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ) ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਖਤਰਾ ਹੈ।

ਕੀ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਨਾਲ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (COVID-19) ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ?
ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਕੇਵਲ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਤੋਂ ਹੀ ਬਚਾਅ ਕਰਦੇ ਹਨ ਨਾ ਕਿ ਵਾਇਰਸ ਤੋਂ। ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (COVID-19) ਇਕ ਵਾਇਰਸ ਹੈ ਅਤੇ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਦਾ ਇਸ ਉੱਤੇ ਕੋਈ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਪਰ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (COVID-19) ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਦਾਖਲ ਹੋ ਤਾਂ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਨਾਲ ਲੜਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਂਟੀਬਿਓਕਸ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ |

ਕਿਹੜੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (COVID-19) ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?
ਹੁਣ ਤਕ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (COVID-19) ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਜਾਂ ਇਲਾਜ ਲਈ ਕੋਈ ਦਵਾਈ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹੈ. ਪਰ ਜੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (COVID-19) ਦੀ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਜਾ ਲੱਗ ਹੋਵੇ ਤੋਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਇਲਾਜ ਹੋ ਸਕੇ। ਇਸ ਵੇਲੇ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (COVID-19) ਦਾ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਵੈਕਸੀਨ ਦਾ ਕੰਮ ਬਹੁਤ ਜ਼ੋਰਾਂ-ਸ਼ੋਰਾਂ ਨਾਲ ਚਲ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਬਿਹਤਰ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਕਿ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਹੱਥ ਧੋਵੋ। ਜੋ ਬਿਮਾਰੀ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕੀਟਾਣੂ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥਾਂ ਤੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਹੱਥ ਧੋਣ ਨਾਲ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜੋ ਲੋਕ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਜਾਂ ਖੰਗਦੇ ਜਾਂ ਛਿੱਕਦੇ ਹੋਣ ਉਹਨਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹੋ।

ਇਹ ਵਿਦਿਅਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸੰਗਤਾਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ।ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਾਮਵਰ ਸਰੋਤਾਂ, ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰਾਂ, ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ, ਸਿੱਖ ਕਮਿਊਨਟੀ ਦੇ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਆਦਿ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ ਇੱਕ ਤਾਲਮੇਲ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਹੈ, ਇਹ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਜਾਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਾਮਵਰ ਸਰੋਤਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੀਡੀਸੀ ਅਤੇ ਡਬਲਿਊਯ.ਐਚ.ਓ. ਤੋਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਵੇਖੋ:
WHO: http://bit.ly/COVIDmythbusters | https://twitter.com/WHO BBC: http://bit.ly/bbcmythbust
SCMP: http://bit.ly/2xEUgpS HKU Med: https://twitter.com/hkumed NPR: http://bit.ly/nprmyth
The Jakarta Post: http://bit.ly/jakartapostmyth India Today: http://bit.ly/2IW5t7K
KP.org: http://bit.ly/kpmyth Snopes http://bit.ly/snopesmyth CDC: http://bit.ly/disinfectcdc
NASMDA (Punjabi) http://bit.ly/punjabicovid Flyer questions to: VirsaCollaborative@gmail.com