



ਜਾਰੋ - ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ

ਕੋਵਿਡ-19 ਅਤੇ ਕਾਲੇ, ਏਸ਼ੀਅਨ ਅਤੇ ਘੱਟ ਗਿਣਤੀ ਨਸਲੀ ਗਰੁਪਾਂ ਵਿਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮੌਤਾਂ

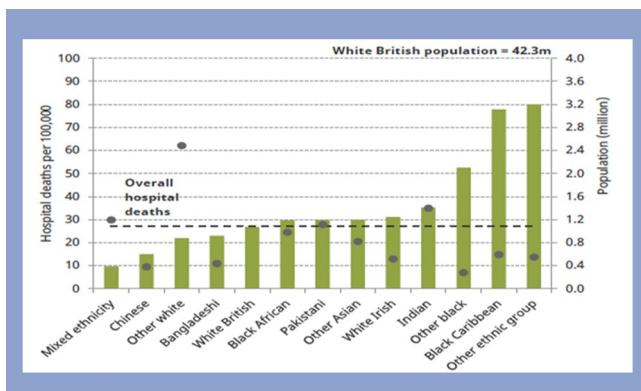
['ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੁਣ ਹੈ, ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਇਸ ਵਿਚ ਇਕੱਠੇ ਹਾਂ']



ਸਾਡੇ ਹੀਰੇ

ਜੋ ਆਪਣਾ ਫਰਜ਼ ਨਿਭਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਜਾਨ ਦੇ ਗਏ

(ਫੋਟੋ- ਦ ਗਾਰਡੀਅਨ ਅਖਬਾਰ)



ਇੰਗਲੈਂਡ ਵਿਚ ਨਸਲੀ ਗਰੁਪਾਂ ਦੀ 100,000 ਆਬਾਦੀ ਪੱਛੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕੋਵਿਡ-19 ਕਰਕੇ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਵਿਚ ਮੌਤ ਹੋ ਗਈ

ਹਵਾਲਾ: ਕਰੋਨਾ ਵਾਇਰਸ ਦੀ ਕਾਲੇ, ਏਸ਼ੀਅਨ ਅਤੇ ਘੱਟ ਗਿਣਤੀ ਨਸਲੀ ਗਰੁਪਾਂ ਉਪਰ ਅਸਰ ਬਾਰੇ ਆਈ ਐਡ ਐਸ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ

ਕੋਵਿਡ-19 ਦਾ ਕਾਲੇ, ਏਸ਼ੀਅਨ ਅਤੇ ਘੱਟ ਗਿਣਤੀ ਨਸਲੀ ਗਰੁਪਾਂ ਆਬਾਦੀ ਉਪਰ ਅਸਰ ਵਧ ਹੋਇਆ ਹੈ

ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਰੇਟ ਜ਼ਿਆਦਾ

ਆਈ ਸੀ ਯੂ ਵਿਚ ਵਾਖਲ ਨਸਲੀ ਗਰੁਪ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ ਜੋ ਗੋਰੇ ਨਹੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਇਕ ਤਿਹਾਈ ਸੀ; ਨਸਲੀ ਘੱਟ ਗਿਣਤੀ ਪੂਰੀ ਆਬਾਦੀ ਦਾ ਸਿਰਫ 13% ਹਨ

ਮੌਤਾਂ ਦਾ ਰੇਟ ਜ਼ਿਆਦਾ

ਉਮਰ, ਲਿੰਗ ਅਤੇ ਜੁਗਰਾਫੀਓ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿਚ ਰੱਖਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਾਲੇ ਅਫਰੀਕਨ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਮੌਤ ਦਾ ਰੇਟ 3.5 ਗੁਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਤੇ ਕਾਲੇ ਕੈਰੀਬੀਅਨ ਅਤੇ ਪਾਕੀਸਤਾਨੀ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਗੋਰੇ ਬਿਊਟਿਸ਼ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲੋਂ 2.7 ਗੁਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੀ

ਕੀ ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਉਂ?

ਇਸ ਦੇ ਸੰਭਵ ਕਾਰਨ

- ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਆਰਥਿਕ ਗਰੀਬੀ
- ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਵਿਚ ਵਧ ਜੀਅ
- ਕੀ-ਵਰਕਰ ਨੈਕਰੀਆਂ ਵਿਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਿਣਤੀ
- ਐਸੇ ਖਤਰੇ ਦੇ ਕਾਰਨ ਜੋ ਸਿਰਫ ਕਾਲੇ, ਏਸ਼ੀਅਨ ਅਤੇ ਘੱਟ ਗਿਣਤੀ ਨਸਲੀ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਹੀ ਹਨ

ਸਿਹਤ ਦੇ ਖਾਸ ਖਤਰੇ ਦੇ ਕਾਰਨ

- ਸ਼ੁਗਰ ਟਾਈਪ ਟੂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਣਾ (ਸਾਉਥ ਏਸ਼ੀਅਨ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਛੇ ਗੁਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾ)
- ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪੈਸ਼ਰ
- ਮੁਟਾਪਾ ਬੀ ਐਮ ਆਈ>25 ਕਿਲਿਗ੍ਰਾਮ/ਐਮ2
- ਖੂਨ ਵਿਚ ਚਰਬੀ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਣਾ
- ਦਿਲ/ ਕਿਡਨੀ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ
- ਮੈਟਾਬੈਲਿਕ ਡਿਸਾਰਡਰ

ਇਸ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਵਾਲੇ ਭੁਲ ਹੋਰ ਕਾਰਨ ਇਹ ਹਨ ਖਰਾਬ ਆਦਤਾਂ, ਖਰਾਬ ਖਾਣਾ - ਵਧ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਨਾ ਕਰਨਾ (ਸਾਉਥ ਏਸ਼ੀਅਨ ਆਬਾਦੀ ਉਨ੍ਹੀਂ ਹੀ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਘੱਟ ਫੈਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੀ ਹੈ)। ਪੇਟ ਦੇ ਅੰਦਰ ਵਧ ਚਰਬੀ ਹੋਣਾ (ਸਾਉਥ ਏਸ਼ੀਅਨ ਆਬਾਦੀ ਵਿਚ ਇਨਸ਼ੁਲਿਨ ਪ੍ਰਤੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਰੋਕ ਕਾਰਨ)।

ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ

ਨਿੱਜੀ ਪੱਧਰ ਤੇ ਕੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ

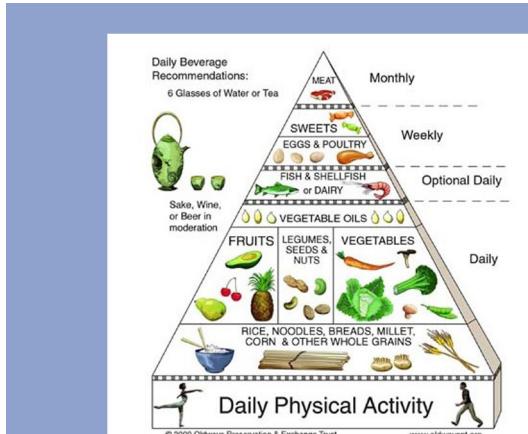
ਬਦਲੇ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਖਤਰੇ ਦੇ ਕਾਰਣਾਂ ਦਾ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਹੱਲ ਕਰਨਾ: ਆਪਣੇ ਭਾਰ ਅਤੇ ਬੀ ਐਮ ਆਈ ਨਾਂਧੋ, (<=22 ਕਿਲਗ੍ਰਾਮ/ਐਮ 2) ਕਮਰ ਅਤੇ ਕੁਲੇ ਦਾ ਅਨੁਪਾਤ (<0.9 ਮਰਦਾਂ ਵਿਚ <0.8 ਔਰਤਾਂ ਵਿਚ) ਅਤੇ ਕਮਰ ਦਾ ਦਾਇਰਾ (<90 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਮਰਦਾਂ ਵਿਚ <80 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਔਰਤਾਂ ਵਿਚ) ਬੀ ਏ ਐਮ ਦੀ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿਚ ਮੋਟਾਪਾ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਬਹੁਤ ਗੰਭੀਰ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਬਾਲਗਾਂ ਅਤੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਇਸ ਉਪਰ ਵੀ ਉਨ੍ਹੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਨਾਲ ਹੀ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਲਈ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਅਸੀਂ ਕੀ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਕਿੰਨਾਂ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ

ਸਿਹਤਮੰਦ ਸੰਤੁਲਿਤ ਖਾਣਾ ਜਿਸ ਵਿਚ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਪੰਜ ਫਲ/ ਸ਼ਖਸੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੋਟਾਪਾ ਹੈ ਤਾਂ ਘੱਟ ਕਾਰਵੋਹਾਈਡ੍ਰੋਟ ਵਾਲੀ ਖੁਰਾਕ ਖਾਉ



ਆਮ ਦੇਸ਼ੀਅਨ ਮਿਠਾਈਆਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਕੈਲੰਗੀਜ਼ ਦੀ ਗਿਣਤੀ



ਦੇਸ਼ੀਅਨ ਖੁਰਾਕ ਦਾ ਰਵਾਇਤੀ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਖਾਕਾ

ਬਾਕਾਇਦਾ ਕਸਰਤ ਕਰੋ

- ਦਰਮਿਆਨੀ ਕਸਰਤ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ 30 ਮਿਟਾਂ ਲਈ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿਚ ਪੰਜ ਦਿਨ
- ਐਰੋਬਿਕ ਅਤੇ ਐਨਾਏਰੋਬਿਕ ਦੇਵੇਂ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕਸਰਤ
- ਸਿਗਰਟ ਨਾ ਪੀਓ
- ਸ਼ਰਾਬ; ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਘੱਟ ਪੀਓ (ਹਫ਼ਤੇ ਵਿਚ 14 ਯੂਨਿਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਅਤੇ ਧੋ ਦਿਨ ਸ਼ਰਾਬ ਨਾ ਪੀਓ)

“ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬੁਨਿਆਦੀ ਦੇਖ-ਭਾਲ ਜਾਂ ਮਾਹਿਰ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ”

ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ

ਨਿੱਜੀ ਪੱਧਰ ਤੇ ਕੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਖਰਾਬ ਸ਼ਰੀਰਿਕ ਅਤੇ ਦਿਮਾਰੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ-ਆਰਥਿਕ ਗਰੀਬੀ ਦੇ ਸਮਾਜਿਕ ਕਾਰਨਾਂ ਦਾ ਹੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਂਝੀ ਅਤੇ ਉੱਚ ਪੱਧਰ ਦੀ ਕਾਰਵਾਈ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਸਰਕਾਰ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ - - ਕੌਂਸਲਰ ਐਮ ਪੀ ਉਹ ਇਸ ਦਾ ਹੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ - ਆਪਣੀ ਵੋਟ ਦਾ ਫਾਈਦਾ ਉਠਾਉ।