

ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ (ਫਲੂ) ਬਾਰੇ ਤੱਥ Facts about Influenza (the Flu)

ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਕੀ ਹੈ?

ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਅਕਸਰ 'ਫਲੂ' ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵਾਇਰਸ ਕਾਰਨ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਨੱਕ, ਗਲੇ ਅਤੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਇੱਕ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੈ।

ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਹੋਰ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨਾਂ ਦਾ ਵੀ ਖਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ 'ਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਵਾਇਰਲ ਜਾਂ ਜਰਾਸੀਮੀ ਨਮੂਨਿਆਂ, ਜੋ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਇੱਕ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੈ। ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਦੇ ਵਿਕਸਤ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ 65 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ, ਬਹੁਤ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ 'ਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਫੇਫੜਿਆਂ ਜਾਂ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਹਨ, ਕੋਈ ਅਤਿ-ਗੰਭੀਰ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ ਜਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੈ।

ਕੈਨੇਡਾ 'ਚ, ਇਹ ਅਨੁਮਾਨ ਲਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਤੇ ਇਸ ਦੀਆਂ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਨਾਲ ਹਰੇਕ ਸਾਲ 7,000 ਤੱਕ ਲੋਕ ਮਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਕਿਵੇਂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ?

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਬਾਕਾਇਦਗੀ ਨਾਲ ਧੋਣ, ਚੰਗਾ ਖਾਣ ਤੇ ਵਰਜਿਸ਼ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਦਾ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣ ਦੁਆਰਾ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਣ ਜਾਂ ਇਸਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਤੱਕ ਫੈਲਾਉਣ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਫਲੂ ਦਾ ਟੀਕਾ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਨਾਲ ਬੀਮਾਰ ਹੋਣ ਜਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਤੱਕ ਫੈਲਾਉਣ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਕਰਨ 'ਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕਲੰਬੀਆ 'ਚ ਟੀਕਾ ਅਕਤੂਬਰ ਜਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਨਵੰਬਰ 'ਚ ਮਿਲਣਾ ਆਰੰਭ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ ਨਵੰਬਰ ਦੇ ਅੰਤ ਤੱਕ ਲਵਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਗੱਲ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਦੀ ਰੁੱਤ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਤਕੜਿਆਂ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਫੀ ਸਮਾਂ - ਤਕਰੀਬਨ ਦੋ ਹਫਤੇ - ਮਿਲ ਜਾਵੇ। ਐਪਰ, ਵੈਕਸੀਨ ਫਿਰ ਵੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਇਸਨੂੰ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਦੀ ਰੁੱਤ ਦੌਰਾਨ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਲਵਾਇਆ ਜਾਵੇ।

ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਕਿਵੇਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ?

ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਤੱਕ ਸਾਹ ਲੈਣ, ਖੰਘਣ ਅਤੇ ਛਿੱਕਣ ਦੁਆਰਾ ਫੈਲ ਦਾ ਹੈ। ਵਾਇਰਸ ਉਦੋਂ ਵੀ ਫੈਲ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਕਿਸੇ ਦੂਸਰੇ ਵਿਅਕਤੀ ਜਾਂ ਵਸਤੂ ਉਪਰ ਖੰਘਣ ਜਾਂ ਛਿੱਕਣ ਨਾਲ ਪਏ ਸੂਖਮ ਜਲਵਾਸ਼ਪਾਂ ਨੂੰ ਛੂੰਹਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਜਾਂ ਨੱਕ ਨੂੰ ਛੂਹ ਲੈਂਦਾ ਹੈ।

ਬਾਲਗ ਰੋਗ-ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਤਕਰੀਬਨ ਇੱਕ ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪੰਜ ਦਿਨ ਬਾਦ ਤੱਕ ਵਾਇਰਸ ਫੈਲਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਰੋਗ-ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ 21 ਦਿਨ ਬਾਦ ਤੱਕ ਫੈਲਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਰੋਗ-ਲੱਛਣ ਕੀ ਹਨ?

ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਦੇ ਰੋਗ-ਲੱਛਣਾਂ ਵਿਚ ਬੁਖਾਰ, ਸਿਰਦਰਦ, ਪੱਠਿਆਂ ਦਾ ਦੁਖਣਾ, ਨੱਕ ਵਗਣਾ, ਗਲੇ ਦਾ ਦੁਖਣਾ, ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਥਕੇਵਾਂ ਅਤੇ ਖੰਘ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਭਾਵੇਂ ਜੁਕਾਮ ਅਤੇ ਹੋਰ ਵਾਇਰਸਾਂ ਨਾਲ ਵੀ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰੋਗ-ਲੱਛਣ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵਾਇਰਸ ਵਾਲੇ ਰੋਗ-ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੰਭੀਰ ਹੋਣ ਦੀ ਬਿਰਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਰੋਗ-ਲੱਛਣ, ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵਾਇਰਸ ਨਾਲ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਦ, ਤਕਰੀਬਨ ਇੱਕ ਤੋਂ ਚਾਰ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਔਸਤਨ ਦੋ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਾਹਰ ਹੋਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਬੁਖਾਰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਰੋਗ ਲੱਛਣ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ 7 ਤੋਂ 10 ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਖੰਘ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਸੰਭਵ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਹੋਰ ਹਫਤਿਆਂ ਲਈ ਰਹਿ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਘਰੇਲੂ ਇਲਾਜ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਜਾਂ ਫਲੂ ਨਾਲ ਬੀਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਘਰੇਲੂ ਇਲਾਜ ਨਾਲ ਰੋਗ-ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਰਾਹਤ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਘਰੇਲੂ ਇਲਾਜ ਵਿੱਚ ਇਹ ਕੁਝ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਆਰਾਮ ਕਰੋ। ਬਿਸਤਰੇ 'ਤੇ ਅਰਾਮ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡਾ ਦੂਜਿਆਂ ਤੱਕ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਫੈਲਾਉਣ ਤੋਂ ਵੀ ਬਚਾਅ ਕਰੇਗਾ।
- ਬੁਖਾਰ ਨਾਲ ਸਰੀਰਕ ਦਵਾਂ ਦੇ ਹੋਏ ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਫੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਵਾਧੂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲਵੋ।
- ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੀ ਸਿਗਰਟ ਦਾ ਧੂੰਆਂ ਫੱਕਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।
- ਬੰਦ ਨੱਕ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹਣ ਲਈ ਗਰਮ ਸ਼ਾਵਰ ਜਾਂ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਦੇ ਭਰੇ ਸਿੱਕ ਦੀ ਸਿੱਲ੍ਹੀ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਸਾਹ ਲਵੋ।
- ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ-ਨਿਰੋਪਕ ਦਵਾਈਆਂ ਜਾਂ ਐਂਟੀਵਾਇਰਲ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਲਿਖੇ ਨੁਸਖੇ ਰਾਹੀਂ ਉਪਲਬਧ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰੰਤੂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰ ਅਗੇਤਿਆਂ ਹੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਰੋਗ-ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਦੇ 2 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਰੋਗ-ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਮਿਆਦ ਤਕਰੀਬਨ 1.5 ਦਿਨ ਘੱਟ ਜਾਵੇਗੀ ਤੇ ਜੇ ਰੋਗ-ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਦੇ 12 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ 3 ਦਿਨ। ਕਾਊਂਟਰ 'ਤੇ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦਰਦ ਜਾਂ ਬੁਖਾਰ ਵਰਗੇ ਰੋਗ-ਲੱਛਣਾਂ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਲਈ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। 6 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ। ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਦੇ

ਇਲਾਜ ਦੀਆਂ ਬਿਨਾਂ-ਨੁਸਖੇ ਤੋਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਵੀ ਫਾਰਮੇਸੀ 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

ਮੈਨੂੰ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਕਦੋਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਜੇ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਜਾਂ ਜੇ ਰੋਗ-ਲੱਛਣ ਹੋਰ ਵਿਗੜਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੀਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ:

- ਦਿਲ ਜਾਂ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ;

ਕੋਈ ਵੀ ਅਤਿ-ਗੰਭੀਰ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਬਾਕਾਇਦਾ ਡਾਕਟਰੀ ਧਿਆਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ;

- ਕਿਸੇ ਬੀਮਾਰੀ ਜਾਂ ਮੈਡੀਕਲ ਇਲਾਜ ਨਾਲ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ; ਜਾਂ
- ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂ ਗੰਭੀਰ ਬੀਮਾਰੀ ਜਾਂ ਹੋਰ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ।

ਕੀ ਇਹ ਜੁਕਾਮ ਹੈ ਜਾਂ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ?

ਹੇਠ ਲਿਖੀ ਸਾਰਣੀ ਤੁਹਾਡੀ ਇਹ ਜਾਣਨ 'ਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਇਹ ਜੁਕਾਮ ਹੈ ਜਾਂ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ।

ਰੋਗ-ਲੱਛਣ	ਜੁਕਾਮ	ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ (ਫਲੂ)
ਬੁਖਾਰ	ਕਦੇ ਕਦੇ	ਆਮ, ਅਚਾਨਕ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ 39°-40°, 3 ਤੋਂ 4 ਦਿਨ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ
ਸਿਰਪੀੜ	ਕਦੇ ਕਦੇ	ਆਮ, ਗੰਭੀਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ
ਸਰੀਰ ਟੁੱਟਣਾ ਤੇ ਦਰਦਾਂ	ਕਈ ਵਾਰ ਹਲਕੀ	ਆਮ, ਅਕਸਰ ਤਿੱਖੀਆਂ
ਥਕੇਵਾਂ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰੀ	ਕਈ ਵਾਰ ਹਲਕੀ	ਆਮ, 2-3 ਹਫਤੇ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਰਹਿ ਸਕਦੀ ਹੈ
ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਥਕੇਵਾਂ	ਆਮ ਨਹੀਂ	ਆਮ, ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਗੰਭੀਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ
ਨੱਕ ਵਗਣਾ, ਨੱਕ ਬੰਦ ਹੋਣਾ	ਆਮ	ਕਈ ਵਾਰ
ਛਿੱਕਾਂ ਆਉਣੀਆਂ	ਆਮ	ਕਈ ਵਾਰ
ਗਲਾ ਖਰਾਬ	ਆਮ	ਕਈ ਵਾਰ
ਸੀਨੇ ਵਿੱਚ ਬੇਅਰਾਮੀ, ਖੰਘ ਆਉਣਾ	ਕਈ ਵਾਰ ਹਲਕੀ ਤੋਂ ਦਰਮਿਆਨੇ ਦਰਜੇ ਦੀ	ਆਮ, ਗੰਭੀਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ
ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ	ਸਾਈਨਸ ਬੰਦ ਹੋਣ ਜਾਂ ਕੰਨ-ਪੀੜ ਹੋਣ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ	ਨਮੂਨੀਏਂ ਤੱਕ ਪੁਜ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਫੇਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅਤਿ-ਗੰਭੀਰ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ
ਰੋਕਥਾਮ	ਬਾਰ ਬਾਰ ਹੱਥ ਧੋਣਾ	ਸਲਾਨਾ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਦਾ ਟੀਕਾ ਅਤੇ ਬਾਰ ਬਾਰ ਹੱਥ ਧੋਣਾ
ਇਲਾਜ	ਕੋਈ ਖਾਸ ਇਲਾਜ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ; ਸਿਰਫ ਤਕਲੀਫ ਵਿੱਚ ਰਾਹਤ ਮਿਲਦੀ ਹੈ	ਨੁਸਖੇ ਰਾਹੀਂ ਮਿਲਦੀਆਂ ਐਂਟੀ-ਵਾਇਰਲ ਦਵਾਈਆਂ, ਜਿਹੜੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਰੋਗ-ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ

ਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਬੀ.ਸੀ.

ਹੈਲਥਫਾਈਲਾਂ ਵੇਖੋ:

[#12a ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ \(ਫਲੂ\) ਵੈਕਸੀਨ ਕਿਉਂ ਲਵਾਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ](#)

[#12c ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ \(ਫਲੂ\) ਇਮਿਊਨਾਇਜ਼ੇਸ਼ਨ: ਮਿੱਥਾਂ ਅਤੇ ਤੱਥ](#)

[#12d ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ \(ਫਲੂ\) ਵੈਕਸੀਨ](#)

[#85 Hand Washing for Parents and Kids](#)



BC Centre for Disease Control
AN AGENCY OF THE PROVINCIAL HEALTH SERVICES AUTHORITY

ਬੀ.ਸੀ. ਹੈਲਥਫਾਈਲ ਦੇ ਹੋਰ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਲਈ ਵੇਖੋ

www.bchealthguide.org/healthfiles/index.stm, ਜਾਂ
ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਜਾਓ।

ਕਿਸੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ, ਹਰ ਰੋਜ਼
24-ਘੰਟੇ ਖੁੱਲੀ ਬੀ.ਸੀ. ਨਰਸਲਾਈਨ ਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਨੰਬਰਾਂ ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ:

- ਗ੍ਰੇਟਰ ਵੈਨਕੂਵਰ ਵਿਚ, 604-215-4700 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ
- ਬੀ.ਸੀ. ਵਿਚ ਟੋਲ-ਫਰੀ ਨੰਬਰ 1-866-215-4700 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ
- ਬੋਲੋ ਅਤੇ ਘੱਟ ਸੁਣਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ, 1-866-889-4700 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰਨ
- ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸ਼ਾਮ ਦੇ 5 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸਵੇਰ ਦੇ 9 ਵਜੇ ਤੱਕ ਉਪਲਬਧ
- ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ 'ਤੇ ਤਰਜਮੇ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ 130 ਤੋਂ ਵੱਧ ਜ਼ੁਬਾਨਾਂ ਵਿਚ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

www.bchealthguide.org 'ਤੇ ਬੀ.ਸੀ. ਹੈਲਥ ਗਾਈਡ
ਆਨਲਾਈਨ ਵੇਖੋ - ਦੁਨੀਆ ਭਰ ਦੀ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਿਸ
'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਭਰੋਸਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।