

## ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੌਰਾਨ ਸਵੈ-ਸੰਭਾਲ Self Care During an Influenza Pandemic

### ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਕੀ ਹੈ?

ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਜਾਂ “ਫਲੂ” ਸਾਹ ਦੀ ਇਕ ਆਮ ਬੀਮਾਰੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਇਕ ਵਾਇਰਸ ਕਾਰਨ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਹਰੇਕ ਸਾਲ ਫਲੂ ਦੇ ਵਾਇਰਸ ਪੱਤਝੜ ਅਤੇ ਸਰਦੀਆਂ ‘ਚ ਬੀਮਾਰੀ ਫੈਲਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਇਸ ਲਈ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਹਰੇਕ ਸਾਲ ਫਲੂ ਵਾਇਰਸ ਥੋੜਾ ਜਿਹਾ ਬਦਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰਾਂ ਨੇ ਪਿਛਲੀ ਵਾਰੀ ਵਾਲੇ ਵਾਇਰਸ ਵਿਰੁੱਧ ਜੋ ਸਰੁੱਖਿਆ ਜਾਂ ਲੜਨ ਦੀ ਕਾਬਲੀਅਤ ਪੈਦਾ ਕੀਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਉਹ ਬਹੁਤੀ ਅਸਰਦਾਰ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਜਾਂਦੀ।

ਫਲੂ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਤੱਕ ਖੰਘਣ ਅਤੇ ਛਿਕਣ ਤੇ ਹੱਥਾਂ ਦੁਆਰਾ ਫੈਲਦਾ ਹੈ, ਜਿਹੜੇ ਹੱਥ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅੱਖਾਂ, ਮੂੰਹ ਜਾਂ ਨੱਕ ਨੂੰ ਲੱਗੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਫਲੂ ਦੇ ਰੋਗ-ਲੱਛਣ ਅਚਾਨਕ ਉੱਭਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ‘ਚ ਬੁਖਾਰ, ਖੰਘ, ਥਕਾਵਟ, ਸਿਰ ਪੀੜ, ਪੱਠਿਆਂ ਦਾ ਦਰਦ, ਨੱਕ ਵਗਣਾ ਅਤੇ ਗਲੇ ਦਾ ਦੁਖਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਬਹੁਤੇ ਮਾੜੇ ਰੋਗ-ਲੱਛਣ ਆਮ ਤੌਰ ‘ਤੇ ਕਰੀਬ ਪੰਜ ਦਿਨ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਖੰਘ ਦੇ ਤੌਰ ਤਿੰਨ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੱਕ ਲੱਗੀ ਰਹਿ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਫਲੂ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਜੀਅ ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ, ਉਲਟੀਆਂ ਜਾਂ ਟੱਟੀਆਂ ਲੱਗ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਭਾਵੇਂ ਜੁਕਾਮ ਅਤੇ ਹੋਰ ਵਾਇਰਸ ਵੀ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਰੋਗ ਲੱਛਣ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਪਰ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵਾਇਰਸਾਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਮਜ਼ੋਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਵਾਲੇ ਤਕਰੀਬਨ 20 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ‘ਚ ਕੋਈ ਰੋਗ-ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਉਪਜਦਾ। ਹੋਰਨਾਂ ‘ਚ ਰੋਗ-ਲੱਛਣ ਮੱਧਮ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਬਹੁਤ ਮਾੜੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਖੈਰ, ਜੇਕਰ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ, ਗੰਭੀਰ ਬੀਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਅਤੇ ਬਿਰਪਜਨ ਵੱਡੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੱਚਿਆਂ ਜਾਂ ਬਾਲਗਾਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੌਖਿਆਂ ਬਹੁਤੇ ਬੀਮਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਲਿਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕੈਨੇਡਾ ‘ਚ ਹਰੇਕ ਸਾਲ 7000 ਲੋਕ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਜਾਂ ਇਸ ਦੀਆਂ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਕਾਰਨ ਮਰਦੇ ਹਨ। 65 ਸਾਲ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਫਲੂ ਕਾਰਨ ਮਰ ਜਾਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ।

### ਫਲੂ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਵੱਖਰੀ ਕਿਵੇਂ ਹੈ?

ਫਲੂ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਉਦੋਂ ਵਾਪਰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਨਵੀਂ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵਾਇਰਸ, ਜਿਹੜਾ ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਤੱਕ ਸੌਖਿਆਂ ਫੈਲ ਸਕਦਾ ਹੋਵੇ, ਉਹ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਸਾਰੀ ਦੁਨੀਆਂ ‘ਚ ਫੈਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਲੋਕਾਂ ਪਾਸ ਨਵੇਂ ਵਾਇਰਸ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਕੋਈ ਸਰੁੱਖਿਆ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਮੌਸਮੀ ਫਲੂ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬੀਮਾਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਵੱਡੀ ਗਿਣਤੀ ‘ਚ ਮੌਤਾਂ ਕਰਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਬੀਤੇ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 500 ਸਾਲਾਂ ‘ਚ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਹਰੇਕ ਦਸ ਤੋਂ ਚਾਲੀ ਸਾਲਾਂ ‘ਚ ਵਾਪਰਦੀ ਆਈ ਹੈ। ਬੀਤੀ ਸਦੀ ‘ਚ ਤਿੰਨ ਫਲੂ ਮਹਾਂਮਾਰੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਤੇ ਅੰਤਲੀ 1968 ‘ਚ ਵਾਪਰੀ। ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਾਰੂ, ਜਿਸਨੂੰ ਆਮ ਕਰਕੇ “ਸਪੈਨਿਸ਼ ਫਲੂ” ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਕਿਹਾ ਗਿਆ-1918 ‘ਚ ਵਾਪਰੀ। ਕੋਈ ਵੀ ਸਹੀ ਭਵਿੱਖਬਾਣੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਕਿ ਕੋਈ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਕਦੋਂ ਵਾਪਰੇਗੀ, ਪਰ ਇਹ ਛੇਤੀ ਹੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਹੁਣ ਜ਼ਰੂਰ ਤਿਆਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਉਹ ਜਦੋਂ ਲੋੜ ਪਵੇ ਇਸਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹਨ।

### ਕਿਸੇ ਫਲੂ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੌਰਾਨ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਫਲੂ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੌਰਾਨ ਕਈ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣਗੇ ਅਤੇ ਮੈਡੀਕਲ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਣਾਂ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਰਕੇ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੀ ਅਤੇ ਘਰ ‘ਚ ਹੋਰਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ, ਜਿੰਨੀ ਵਧ ਤੋਂ ਵਧ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਤਿਆਰ ਹੋਣਾ ਬੜੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗੱਲ ਹੈ।

ਕੁਝ ਐਂਟੀਵਾਇਰਲ ਦਵਾਈਆਂ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਫਲੂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਡਾਕਟਰ ਵੱਲੋਂ ਲਿਖੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੌਰਾਨ ਇਨ੍ਹਾਂ ਐਂਟੀਵਾਇਰਲ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੋਵੇਗੀ ਅਤੇ ਇਹ ਸੰਭਵ ਤੌਰ ‘ਤੇ ਕੇਵਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਾਸਤੇ ਹੀ ਉਪਲਬਧ ਹੋਣਗੀਆਂ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਜਾਂ ਫਲੂ ਨਾਲ ਮਰ ਸਕਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੋਵੇਗੀ, ਜਾਂ ਫਿਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਜਿਹੜੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ‘ਚ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ, ਫਾਇਰ ਫਾਈਟਰਜ਼, ਪੁਲਿਸ ਆਦਿ।

ਕਿਉਂਕਿ ਕਿਸੇ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਘਰ ‘ਚ ਰੁਕਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਸੋ ਕੁਝ ਮੁਢਲੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਵਸਤਾਂ ਜਿਵੇਂ ਭੋਜਨ ਤੇ ਪਾਣੀ ਕਈ ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਗੁਜ਼ਾਰੇ ਲਈ ਜਮ੍ਹਾਂ ਕਰ ਲੈਣਾ ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਹੈ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾ ਲਵੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਸ ਤੁਹਾਡੀ ਬਾਕਾਇਦਾ ਦਵਾਈ ਕਈ ਦਿਨਾਂ ਵਾਸਤੇ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਸ ਪਰਿਵਾਰ, ਮਿੱਤਰਾਂ, ਗੁਆਢੀਆਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਫੋਨ ਨੰਬਰਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਹੋਵੇ।

ਬਹੁਤੀ ਵਾਰੀ ਘਰੇਲੂ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਸੰਭਾਲ ਬਹੁਤੇ ਰੋਗ-ਲੱਛਣਾਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਵਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਤੇ ਅਗਾਂਹ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਖਤਰਾ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਲੂ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਘਰ ‘ਚ ਇਸਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣ ਤੇ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਦੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਤਰੀਕੇ ਹਨ:

- **ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਤਾਂ ਘਰ ਠਹਿਰੋ।** ਇਸ ਨਾਲ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਹੋਵੇਗਾ ਇਕ ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਆਰਾਮ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ ਜਿਸਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰਾਂ ‘ਚ ਵਾਇਰਸ ਨਹੀਂ ਫੈਲਾ ਰਹੇ।
- **ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਤਰਲ ਪੀਵੋ।** ਇਨ੍ਹਾਂ ‘ਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਪਾਣੀ, ਅਸਲੀ ਜੂਸ, ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਹਰਬਲ ਚਾਹਾਂ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਚੰਗਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕੈਫੀਨ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਤਰਲ ਪੀਵੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਕੈਫੀਨ ਅਸਲ ‘ਚ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ‘ਚੋਂ ਤਰਲਾਂ ਦਾ ਨਿਕਾਸ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।
- **ਮੁੱਢਲੇ ਦਰਦ/ ਬੁਖਾਰ-ਨਿਵਾਰਕ ਲਵੋ।** ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਹਨ ਅਸੈਟਾਮੀਨੋਫਨ (ਟਾਇਲਨਾਲ (Tylenol®)) ਜਾਂ ਇਬੂਪਰੂਫਨ (ਅਸੈਟਾਈਲਸੈਲੀਸਾਈਕਲਿਕ ਏਸਿਡ (ASA ਜਾਂ ਐਸਪੀਰੀਨ (Aspirin®)) ਬੱਚਿਆਂ ਜਾਂ ਨਵਜੂਦਕਾਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ।
- **ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਦੀ ਥੋੜਲ ਜਾਂ ਹੀਟਿੰਗ ਪੈਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।** ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਥੋੜ੍ਹੇ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਦਿੱਤਾ ਸੇਕ ਤੰਤੂਆਂ ਦੀ ਦਰਦ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ‘ਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਹੀਟਿੰਗ ਪੈਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਅਕਸਰ ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਚੈਕ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਪੈਡ ਨਾਲ ਸਾੜ ਜਾਂ ਛਾਲੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- **ਖੰਘ ਦੀ ਦਵਾਈ ਲਵੋ।** ਇਹ ਉਦੋਂ ਖਾਸ ਤੌਰ ‘ਤੇ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁੱਕੀ ਖੰਘ ਆਉਂਦੀ ਹੋਵੇ।

- ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਆਰਾਮ ਕਰੋ।
- ਐਪਸਮ ਲੂਣ ਪਾ ਕੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਨਹਾਉ।
- ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਦੇ ਗਿਲਾਸ ਨਾਲ ਗਰਾਰੇ ਕਰੋ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਖੰਡ ਰਹਿਤ ਸਖਤ ਕੈਂਡੀ/ ਦਵਾਈ ਵਾਲੀ ਗੋਲੀ ਚੁਸੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਖਦੇ ਗਲੇ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦੇਣਗੇ।
- ਸੈਲੀਨ ਡਰਾਪਸ ਜਾਂ ਸਪਰੇਅ ਜਾਂ ਡੀਕੋਜੈਸਟੈਂਟ ਵਰਤੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੰਦ ਹੋਏ ਨੱਕ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦੇਣ ਜਾਂ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ 'ਚ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ।
- ਅਲਕੋਹਲ ਅਤੇ ਤੰਬਾਕੂ ਨਾ ਵਰਤੋ। ਸਿਗਰਟ ਪੀਣਾ ਹਵਾ ਦੇ ਆਉਣ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਖਰਾਬ ਹੋਏ ਦਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਖਰਾਬ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਅਜਿਹੀ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਸਾਂਝੀ ਨਾ ਕਰੋ ਜਿਹੜੀ ਜਰਾਸੀਮ ਲਿਜਾ ਸਕਦੀ ਹੋਵੇ ਜਿਵੇਂ ਤੌਲੀਏ, ਲਿਪਸਟਿਕਾਂ, ਸਿਗਰਟਾਂ, ਡਰਿੰਕ ਜਾਂ ਖਿਡੌਣੇ।
- ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਅਕਸਰ ਧੋਵੋ। ਹਰੇਕ ਵਾਰੀ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 20 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਵਰਤੋ, ਜਾਂ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ ਗੰਦੇ ਵਿਖਾਈ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਅਲਕੋਹਲ ਵਾਲਾ ਹੈਂਡ ਕਲੀਨਰ ਵੀ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਫਲੂ ਨੂੰ ਚੂਜਿਆਂ ਤੱਲ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ 'ਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਾਊਂਟਰ ਤੋਂ ਖਰੀਦੀ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਖਰੀਦਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਫਰਮਾਸਿਸਟ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲੈ ਲਵੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਗੰਭੀਰ ਮੈਡੀਕਲ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਫਰਮਾਸਿਸਟ ਨੂੰ ਉਸ ਬਾਰੇ ਦੱਸ ਦਿਉ।
- ਜਿੰਨਾਂ ਚਿਰ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਨ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ, ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਮਦਦ ਲਈ ਬੁਲਾ ਲਵੋ। ਇਹ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਹੋ, ਇਕਲੌਤੇ ਮਾਪੇ ਹੋ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੋ ਜਿਹੜਾ ਦੁਰਬਲ ਜਾਂ ਆਪੰਗ ਹੈ।

ਮੌਸਮੀ ਫਲੂ ਤੋਂ ਬਹੁਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਲੋਕ ਤਕਰੀਬਨ ਪੰਜ ਤੋਂ ਸੱਤ ਦਿਨਾਂ 'ਚ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਫਿਰ ਵੀ ਆਮ ਥਕਾਵਟ ਅਤੇ ਖੰਘ ਲੰਮੇਰਾ ਸਮਾਂ, ਦੋ ਤੋਂ ਤਿੰਨ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੱਕ ਰਹਿ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਫਲੂ ਬਾਰੇ ਇਹ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਕਿ ਠੀਕ ਹੋਣ ਲਈ ਇਹ ਲੰਮੇਰਾ ਸਮਾਂ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।

### ਮੈਨੂੰ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਕਦੋਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਕੁ ਦਿਨਾਂ 'ਚ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਰੋਗ ਲੱਛਣ ਬਹੁਤੇ ਮਾੜੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੀ ਸੀ ਨਰਸਲਾਈਨ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਝਟਪਟ ਮੈਡੀਕਲ ਸੰਭਾਲ ਹਾਸਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਉਸਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ ਤੇ ਉਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਰੋਗ-ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ, ਤਾਂ ਕਿ ਉਸਦੇ ਦਫ਼ਤਰ 'ਚ ਜਾ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਨਾ ਲਗਾ ਦਿਉ। ਨਾਲੇ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬੀਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਲ ਜਾਂ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਕੋਈ ਬੀਮਾਰੀ ਹੈ, ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਕੋਈ ਹੋਰ ਗੰਭੀਰ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਵਾਸਤੇ ਬਾਕਾਇਦਾ ਮੈਡੀਕਲ ਸੰਭਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬਿਰਧ ਜਾਂ ਦੁਰਬਲ ਹੋ ਜਾਂ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਬੀਮਾਰੀ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਇਲਾਜ ਤਹਿਤ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਲੜਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਝਟਪਟ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡਾ/ਤੁਹਾਡੀ ਡਾਕਟਰ ਜੇਕਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਮਝੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਦਵਾਈ ਲਿਖਕੇ ਦੇ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਦੂਸਰੀ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ, ਜਿਵੇਂ ਬੈਕਟੀਰੀਅਲ ਨਮੂਨੀਆਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਵਾਸਤੇ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਫਲੂ ਜਾਂ ਫਲੂ ਵਰਗੇ ਰੋਗ-ਲੱਛਣਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਾਸਤੇ ਕੋਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਲਿਨਿਕਾਂ ਖੋਲ੍ਹੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹੋਣ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਸੱਦਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਥੇ ਜਾਣ ਵਾਸਤੇ ਆਖ ਸਕਦਾ ਹੈ।

### ਬੱਚਿਆਂ ਵਿਚ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ 'ਚੋਂ ਕੁਝ ਵੀ ਨੋਟ ਕਰੋ ਤਾਂ ਝਟਪਟ ਮੈਡੀਕਲ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ:

- ਤੇਜ਼ ਜਾਂ ਔਖਾ ਸਾਹ;
- ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ ਜਾਂ ਚਮੜੀ ਦਾ ਨੀਲਾ ਜਿਹਾ ਜਾਂ ਗੂਹੜਾ ਰੰਗ;
- ਇਸ ਹੱਦ ਤੱਕ ਘੁਕੀ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਗਾ ਨਾ ਸਕੋ;
- ਗੰਭੀਰ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਅਚਵੀ, ਫੜਿਆ ਜਾਣਾ ਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੋਵੇ;

- ਕਾਫੀ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਨਾ ਪੀ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਬਕਾਇਦਾ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਲਈ ਬਾਥਰੂਮ ਨਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ (ਜਾਗਦੇ ਹੋਣ 'ਤੇ ਤਕਰੀਬਨ ਹਰੇਕ 6 ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਦ); ਜਾਂ
- ਰੋਗ-ਲੱਛਣ ਸੁਧਰਨ ਅਤੇ ਫਿਰ ਅਚਾਨਕ ਗੰਭੀਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵਿਗੜ ਜਾਣ।

### ਬਾਲਗਾਂ ਵਿਚ, ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ 'ਚੋਂ ਕੁਝ ਵੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਝਟਪਟ ਮੈਡੀਕਲ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ:

- ਸਾਹ ਲੈਣ 'ਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਜਾਂ ਸਾਹ ਦੀ ਘਾਟ;
- ਛਾਤੀ ਜਾਂ ਮਿਹਦੇ 'ਚ ਦਰਦ ਜਾਂ ਦਬਾਅ;
- ਘਬਰਾਹਟ ਜਾਂ ਅਸਪਸ਼ਟਤਾ;
- ਖੰਘ ਨਾਲ ਖੂਨ ਵਾਲਾ ਖੰਘਾਰ;
- ਬਹੁਤ ਉਲਟੀਆਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਜਾਂ ਉਲਟੀਆਂ ਦਾ ਬੰਦ ਨਾ ਹੋਣਾ; ਜਾਂ
- ਰੋਗ-ਲੱਛਣ ਸੁਧਰਨ ਅਤੇ ਫਿਰ ਅਚਾਨਕ ਗੰਭੀਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵਿਗੜ ਜਾਣ।

### ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਬੀ ਸੀ ਹੈਲਥਫਾਈਲਾਂ ਵੇਖੋ:

[#94a ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਕੀ ਹੈ?](#)

[#94b ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੌਰਾਨ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿਣਾ](#)

ਬੀ ਸੀ ਦੀ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਵਾਸਤੇ ਤਿਆਰੀ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਵੈੱਬਸਾਈਟਾਂ ਵੇਖੋ:

[www.health.gov.bc.ca/pandemic/index.html](http://www.health.gov.bc.ca/pandemic/index.html)

[www.bccdc.org/content.php?item=150](http://www.bccdc.org/content.php?item=150)

[www.bchealthguide.org/bcauthorities.stm](http://www.bchealthguide.org/bcauthorities.stm)



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](http://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 ਜੁਬਾਨਾਂ ਵਿਚ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

[www.bchealthguide.org](http://www.bchealthguide.org) 'ਤੇ ਬੀ.ਸੀ. ਹੈਲਥ ਗਾਈਡ ਆਨਲਾਈਨ ਵੇਖੋ - ਦੁਨੀਆ ਭਰ ਦੀ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਿਸ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਭਰੋਸਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।