BCHealthFiles

Punjabi - Number 94a
Pandemic Influenza Series – May 2006

ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਕੀ ਹੈ?
What is Pandemic Influenza?

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 ਛਿੱਕਣ 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 ਵਗਣ੍ਹਾਂ ਅਤੇ ਗਲੇ ਦਾ ਦੁਖਣਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਬਹੁਤੇ ਮਾੜੇ ਰੋਗ-ਲੱਛਣ ਆਮ ਤੌਰ ‘ਤੇ ਕਰੀਬ ਪੰਜ ਦਿਨ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਖੰਘ ਦੋ ਤੋਂ ਤਿੰਨ ਹਫਤਿਆਂ ਤੱਕ ਲੱਗੀ ਰਹਿ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਫਲੂ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਜੀਅ ਕੱਚਾ ਹੋਣਾਂ, ਉਲਟੀਆਂ ਜਾਂ ਟੱਟੀਆਂ ਲੱਗ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਭਾਵੇਂ ਜ਼ੁਕਾਮ 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 ਬਿਰਧਜਨ 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 ਸੁਰੱਖਿਆ 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 ਹੋਣਾਂ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਂਣ ਲਈ ਕਿ ਉਹ ਜਦੋਂ ਲੋੜ ਪਵੇ ਇਸਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹਨ।

ਬੀ ਸੀ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਜਾਣ ਸਕੇ ਕਿ ਫਲੂ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਆ ਰਹੀ ਹੈ?

ਕੋਈ ਫਲੂ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਸੰਭਵ ਤੌਰ ‘ਤੇ ਉੱਤਰੀ ਅਮਰੀਕਾ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਵੇਗੀ। ਸਾਇੰਸਦਾਨਾਂ ਦਾ ਸੰਸਾਰ ਭਰ ‘ਚ ਇਕ ਨੈੱਟਵਰਕ, ਜਿਸ ‘ਚ ਕੈਨੇਡਾ ਤੇ ਬੀ ਸੀ ਦੇ ਸਾਇੰਸਦਾਨ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਫਲੂ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਨੇੜਿਉਂ ਵਾਚਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਹਿਯੋਗ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਸ ਨਵੇਂ ਫਲੂ ਵਾਇਰਸ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾਉਂਣ ‘ਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ ਜਿਹੜਾ ਵਾਇਰਸ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੋਵੇ।

ਬੀ ਸੀ ‘ਚ ਕੀ ਵਾਪਰੇਗਾ?

ਪਿਛਲੀਆਂ ਮਹਾਂਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਆਧਾਰ ‘ਤੇ ਦੁਨੀਆਂ ‘ਚ ਕਿਸੇ ਥਾਂ ਫਲੂ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਬੀ ਸੀ ‘ਚ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਫਲੂ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਫੈਲਣ ਤੱਕ ਛੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਲੱਗੇਗਾ। ਕਿਉਂਕਿ ਹਵਾਈ ਯਾਤਰਾ ਹੁਣ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਪ੍ਰਚਲਤ ਹੈ, ਇੰਜ ਇਹ ਸਮਾਂ ਇਸ ਨਾਲੋਂ ਵੀ ਕਿਤੇ ਘੱਟ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਬੀ ਸੀ ਨੇ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਇਕ ਚੌਕਸੀ ਪ੍ਰਬੰਧ ਬਣਾ ਰੱਖਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਬੀਤੇ ਸਮੇਂ ‘ਚ ਇਹ ਬੀਮਾਰੀਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਵੀਅਰ ਐਕਿਊਟ ਰੈਸਪੀਰੇਟਰੀ ਸਿੰਡਰੋਮ (SARS) ਨੂੰ ਪਛਾਣਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਕਾਰਗਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਸ ‘ਚ ਸਾਰੇ ਸੂਬੇ ‘ਚ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਵਰਕਰਾਂ ਨੂੰ ਬੀ ਸੀ ‘ਚ ਆਉਂਣ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਵਾਪਸ ਪਰਤਣ ਵਾਲੇ ਯਾਤਰੂਆਂ ‘ਚ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਨਵੀਂ ਜਾਂ ਅਸਾਧਾਰਨ ਬੀਮਾਰੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਆਖਿਆ ਜਾਣਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਇਹ ਪ੍ਰਬੰਧ ਅਗੇਤੇ ਟੈਸਟ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਏਗਾ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਅਗੇਤੀ ਚਿਤਾਵਨੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰੇਗਾ ਜਦੋਂ ਵੀ ਫਲੂ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦਾ ਵਾਇਰਸ ਬੀ ਸੀ ‘ਚ ਪਹੁੰਚ ਚੁੱਕਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਵਾਇਰਸ, ਜਿਹੜਾ ਫਲੂ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਫੈਲਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਬੀ ਸੀ ‘ਚ ਲੱਭਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸੂਬਾਈ ਸਿਹਤ ਅਫਸਰ ਜਨਤਾ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੂਚਨਾਂ ਦੇਵੇਗਾ।

ਬੀ ਸੀ ਦੀ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਵਾਸਤੇ ਤਿਆਰੀ ਦੀ ਯੋਜਨਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੁਕਤਿਆਂ ਤੇ ਢੰਗ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਬੀ ਸੀ ਫਲੂ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੇ ਇਥੇ ਪੁੱਜਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤਿਆਰੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਇਥੇ ਪਹੁੰਚਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਯੋਜਨਾਂ ਦਾ ਮੁੱਖ ਨਿਸ਼ਾਨਾਂ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਰੋਤਾਂ ਨੂੰ ਬੀਮਾਰੀ ਤੇ ਮੌਤਾਂ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਇਕੱਠਿਆਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ‘ਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਤੇ ਗਰੁੱਪਾਂ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਦੇ ਨੁਕਤੇ ਤੇ ਢੰਗ ਤਰੀਕੇ ਦੱਸਣਾਂ ਹੈ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਅਧਿਕਾਰੀ ਨੂੰ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਹੋਰ ਕੁਦਰਤੀ ਆਫਤਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਸੁਨਾਮੀਆਂ, ਹੜ੍ਹ ਜਾਂ ਭੁਚਾਲ ਤੋਂ ਉਲਟ ਜਦੋਂ ਫਲੂ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਕਈ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੱਕ ਰਹਿ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਫਲੂ ਦੇ ਆਮ ਮੌਸਮ, ਜੋ ਦਸੰਬਰ ਤੋਂ ਮਾਰਚ ਤੱਕ ਹੈ. ‘ਚ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਾਰੂ ਹੋਵੇਗੀ। ਇਹ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਕਈ ਗੇੜਾਂ ‘ਚ ਉਪਜੇ, ਜਿਸਦਾ ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਦੂਸਰਾ ਗੇੜ ਪਹਿਲੇ ਗੇੜ ਤੋਂ ਬਾਦ ਛੇ ਤੋਂ ਨੌਂ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚ ਵਿਚ ਉਪਜੇ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕੇਵਲ ਇਕ ਵਾਰ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਕਈ ਵਾਰ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਫਲੂ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਬੀ ਸੀ 'ਚ ਪੁੱਜਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਸੂਬੇ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਹਿੱਸਿਆਂ 'ਚ ਵੱਖ ਵੱਖ ਸਮਿਆਂ 'ਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬੀਮਾਰ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਕ ਹੀ ਸ਼ਹਿਰ 'ਚ ਦੂਸਰੇ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਲੋਕ ਬੀਮਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਯਕੀਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਹ ਜਾਣਨ ਦਾ ਕੋਈ ਤਰੀਕਾ ਨਹੀਂ ਕਿ ਅਗਲੀ ਮਹਾਂਮਾਰੀ 'ਚ ਕਿੰਨੇ ਲੋਕ ਬੀਮਾਰ ਹੋਣਗੇ ਜਾਂ ਮਾਰੇ ਜਾਣਗੇ।

ਤੁਸੀਂ ਜਿੱਥੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਉਥੇ ਕੀ ਆਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?

ਫਲੂ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੌਰਾਨ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਲੋਕ ਇਕ ਹੀ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਬੀਮਾਰ ਹੋਣਗੇ, ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਬੰਧ ਲਈ ਚਲਦੇ ਰਹਿਣਾਂ ਔਖਾ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਕਿਸੇ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੌਰਾਨ ਬੀਮਾਰੀ ਦੀ ਦਰ ਦੇ ਯੂਨਾਈਟਿਡ ਕਿੰਗਡਮ ਦੇ ਮਾਡਲਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਇਹ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਦੇ ਸਿਖਰ ਸਮੇਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਇਕ ਹਫਤੇ ਦੌਰਾਨ 10 ਪ੍ਰਤਿਸ਼ਤ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਿਅਕਤੀ ਏਨੇ ਬੀਮਾਰ ਹੋਣਗੇ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੰਮ ਤੋਂ ਛੁੱਟੀ ਲੈਣੀ ਪਵੇਗੀ। ਕਿਉਂਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੋਕ ਬੀਮਾਰ ਹੋਣਗੇ, ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਜਾਂ ਹਸਪਤਾਲ 'ਚ ਪੁੱਜਣ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੰਬੀ ਉਡੀਕ ਕਰਨੀ ਪਵੇਗੀ। ਕਿਉਂਕਿ ਫਲੂ ਕਾਰਨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੋਕ ਕੰਮਾਂ ਤੋਂ ਛੁੱਟੀ 'ਤੇ ਹੋਣਗੇ, ਇਸ ਲਈ ਹੋਰ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਗਾਰਬੇਜ ਚੁੱਕਣ, ਬੱਸ ਸੇਵਾ ਅਤੇ ਖਾਧ ਪਦਾਰਥ ਖਰੀਦਣ 'ਚ ਵੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਆਉਂਣਗੀਆਂ।

ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੌਰਾਨ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਈ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਬਣਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ। ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ:

- ਸ਼ਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮੈਡੀਕਲ ਸੇਵਾ ਫਿਰ ਵੀ ਮੁਹੱਈਆ ਹੋਵੇਗੀ;
- ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਫਲੂ ਜਾਂ ਫਲੂ ਵਰਗੀ ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਲਿਨਿਕਾਂ ਸਥਾਪਤ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ; ਅਤੇ
- ਸਭ ਤੋਂ ਮਾੜੇ ਰੋਗ-ਲੱਛਣਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਫਲੂ ਕਾਰਨ ਬਹੁਤ ਬੀਮਾਰ ਹੋ ਸਕਣ ਜਾਂ ਮਰ ਸਕਣ ਦੀ ਵੱਧ ਸੰਭਾਵਨਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।

ਤੁਸੀਂ ਤਿਆਰੀ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?

ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਫਲੂ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਨੂੰ ਰੋਕਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ ਫਿਰ ਵੀ ਜਿੰਨਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਸੀਂ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਬਾਰੇ ਜਾਣਦੇ ਤੇ ਯੋਜਨਾਂ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਹੀ ਮਹਾਂਮਾਰੀ, ਜੇਕਰ ਉਪਜੇ, ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਚੰਗੇਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਿਪਟ ਸਕਦੇ ਹੋਵੋਂਗੇ।

ਬੀ ਸੀ ਮਨਿਸਟਰੀ ਆਫ ਹੈਲਥ, ਬੀ ਸੀ ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਡਿਜ਼ੀਜ਼ ਕੰਟਰੋਲ ਅਤੇ ਖੇਤਰੀ ਸਿਹਤ ਅਧਿਕਾਰੀ ਹੁਣ ਫਲੂ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਾਸਤੇ ਤਿਆਰੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਉਹ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਂਣ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਕਿ ਮੈਡੀਕਲ ਪੇਸ਼ੇ ਵਾਲੇ ਲੋਕ, ਜ਼ਰੂਰੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਰਕਰ ਅਤੇ ਜਨਤਾ ਬੀ ਸੀ ਦੀ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਵਾਸਤੇ ਤਿਆਰੀ ਦੀ ਯੋਜਨਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੂੰ ਹੋਣ। ਉਹ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਂਣ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਕਿ ਕਿਸੇ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਉਸ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਮਗਰੋਂ ਜਿੰਨਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ, ਜਿੰਨੀ ਛੇਤੀ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਮੈਡੀਕਲ ਸੰਭਾਲ, ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਾਮਾਜਿਕ ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਲਬਧ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ।

ਕਿਸੇ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਵਾਸਤੇ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨ 'ਚ ਹਰੇਕ ਦਾ ਕੋਈ ਨਿਭਾਣਯੋਗ ਰੋਲ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਹੇਠ ਲਿਖੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਸਰਕਾਰੀ ਵੈਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੜ੍ਹਨ, ਖਬਰਾਂ ਵੇਖਣ ਅਤੇ ਅਖਬਾਰਾਂ 'ਚੋਂ ਪੜ੍ਹਨ ਦੁਆਰਾ ਜਿੰਨਾਂ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਤੁਸੀਂ ਸਿਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਂਣਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਸਾਲ ਫਲੂ ਦਾ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉ। ਇਹ ਸਰਦੀ ਦੇ ਫਲੂ ਦੇ ਮੌਸਮ 'ਚ ਤੁਹਾਡਾ ਬਚਾਅ ਕਰੇਗਾ ਪਰ ਇਹ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡਾ ਬਚਾਅ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕੇਗਾ। ਇਹ ਟੀਕਾ ਬਣਾਉਂਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ 'ਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਵਾਸਤੇ ਟੀਕਾ ਤਿਆਰ ਕਰਨ 'ਚ ਮਦਦਗਾਰ ਬਣੇਗਾ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ 65 ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਗੰਭੀਰ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਨੂਮੋਕੋਕਲ ਟੀਕੇ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ, ਜਿਹੜਾ ਫਲੂ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪ੍ਰਚਲਤ ਜਟਲਿਤਾ-ਨਮੂਨੀਆਂ- ਤੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬਚਾਅ ਕਰਨ 'ਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।
- ਇਹ ਸਿਖਣਾਂ ਕਿ ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਫਲੂ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਬੀ ਸੀ 'ਚ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਵੇਂ ਆਪਣਾਂ ਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਬੀਮਾਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਕਰਨਾਂ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਹੁਣ ਤੋਂ ਮੁਢਲੀਆਂ ਅਰੋਗਤਾ ਤਕਨੀਕਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਾਕਾਇਦਾ ਹੱਥ ਧੋਣੇਂ ਤੇ ਛਿੱਕਣ ਜਾਂ ਖੰਘਣ ਸਮੇਂ ਟਿਸ਼ੂ ਪੇਪਰ ਨਾਲ ਆਪਣਾਂ ਮੂੰਹ ਢੱਕਣਾਂ।
- ਇਹ ਸਿਖਣਾਂ ਕਿ ਆਪਣੀ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਉਹ ਬੀਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ।
- ਇਹ ਜਾਣਨਾਂ ਕਿ ਕਿਸੇ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੌਰਾਨ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੈਡੀਕਲ ਸਹਇਤਾ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਸਲਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਸ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰਨਾਂ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ, ਤੁਹਾਡਾ ਸਥਾਨਕ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਯੂਨਿਟ, ਬੀ ਸੀ ਨਰਸਲਾਈਨ ਜਾਂ ਹੋਰ ਜਿਹੜੇ ਮੈਡੀਕਲ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੌਰਾਨ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਫਲੂ ਕਲਿਨਿਕ 'ਚ ਜਾਣਾਂ ਅਰਥਪੂਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਨੌਕਰੀਦਾਤਾ ਅਤੇ ਸਥਾਨਕ ਮਿਉਂਸਪੈਲਿਟੀ ਤੇ ਸਿਹਤ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਵਾਸਤੇ ਤਿਆਰੀ ਦੀਆਂ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾਂ।

ਸਾਰੀਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਅਤੇ ਨਾਗਰਿਕਾਂ, ਸਮੇਤ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤੀ ਅਗੇਤੀ ਯੋਜਨਾਂਬੰਦੀ ਕਿਸੇ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੌਰਾਨ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਬੀਮਾਰ ਹੋਣ ਜਾਂ ਮਰਨ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਅਤੇ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਸਮਾਜਿਕ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਣ 'ਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

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

#94b ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੌਰਾਨ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿਣਾਂ

#94c ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੌਰਾਨ ਸਵੈ-ਸੰਭਾਲ

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

www.health.gov.bc.ca/pandemic/index.html

www.bccdc.org/content.php?item=150

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**, 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
- ਬੋਲ਼ੇ 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।