

ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੌਰਾਨ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿਣਾ Staying Healthy 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 ਸਰੱਖਿਆ 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 ਵਗਣਾ ਅਤੇ ਗਲੇ ਦਾ ਦੁਖਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਬਹੁਤੇ ਮਾੜੇ ਰੋਗ-ਲੱਛਣ ਆਮ ਤੌਰ ‘ਤੇ ਕਰੀਬ ਪੰਜ ਦਿਨ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਖੰਘ ਦੇ ਤੋਂ 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 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 ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਉਹ ਜਦੋਂ ਲੋੜ ਪਵੇ ਇਸਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹਨ।

ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਕਿਵੇਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ?

ਫਲੂ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਤੱਕ ਬੜੀ ਸੌਖੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ:

- ਸੂਖਮ ਜਲਵਾਸ਼ਪ ਜਿਹੜੇ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਖੰਘਣ ਜਾਂ ਛਿੱਕਣ ਤੋਂ ਬਾਦ ਹਵਾ ‘ਚ ਰਹਿ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਨੂੰ ਸਾਹ ਰਾਹੀਂ ਅੰਦਰ ਲੈ ਜਾਣ ਦੁਆਰਾ;
- ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨੱਕ ਜਾਂ ਅੱਖ ‘ਚੋਂ ਵਗੇ ਦ੍ਰਵ ਦੇ ਸੂਖਮ ਜਲਵਾਸ਼ਪ ਫੁਹ ਲੈਣ ਮਗਰੋਂ ਫਿਰ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ, ਨੱਕ ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਫੁਹ ਲੈਣ ਦੁਆਰਾ; ਅਤੇ
- ਉਹ ਵਸਤਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗੰਦੇ ਟਿਸ਼ੂ ਪੇਪਰ ਜਾਂ ਤਲ, ਜਿਹੜੇ ਪਹਿਲਾਂ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੁਆਰਾ ਫੜੇ ਗਏ ਹੋਣ, ਨੂੰ ਫੁਹ ਲੈਣ ਮਗਰੋਂ ਫਿਰ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ, ਨੱਕ ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਫੁਹ ਲੈਣ ਦੁਆਰਾ।

ਫਲੂ ਵਾਇਰਸ ਦਰਵਾਜ਼ਿਆਂ ਦੀਆਂ ਮੁੱਠਾਂ ਵਰਗੇ ਸਖਤ ਤਲਾਂ ਤੋਂ ਬਾਰਾਂ ਘੰਟਿਆਂ ਤੱਕ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਅਤੇ ਟਿਸ਼ੂ ਪੇਪਰਾਂ ਵਰਗੇ ਨਰਮ/ਛੋਕਦਾਰ ਤਲਾਂ ਤੋਂ ਕਈ ਮਿੰਟਾਂ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਫੈਲ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਵਾਇਰਸ ਹੱਥਾਂ ਉੱਪਰ ਵੀ ਪੰਜ ਮਿੰਟਾਂ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਜਿਉਂਦਾ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਲਈ ਹੀ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਧੋਣਾ, ਜਨਤਕ ਥਾਵਾਂ ‘ਤੇ ਤਲਾਂ ਨੂੰ ਨਾ ਫੁਹਣਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥ, ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਜਾਂ ਨੱਕ ‘ਚ ਨਾ ਵਾੜਨਾ ਇੰਨਾਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਰੋਗ-ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਉਭਰਨ ਤੋਂ ਤਕਰੀਬਨ ਇਕ ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਰੋਗ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਉਭਰ ਹਟਣ ਤੋਂ ਮਗਰੋਂ ਦੇ ਕੋਈ ਪੰਜ ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਫਲੂ ਦੇ ਵਾਇਰਸ ਫੈਲਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਜਾਂ ਕੁਝ ਬਾਲਗਾਂ ‘ਚ ਇਹ ਸਮਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੀ ਲੰਬਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮੈਂ ਬੀਮਾਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਫਲੂ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੌਰਾਨ ਫਲੂ ਦਾ ਟੀਕਾ, ਜਦੋਂ ਉਪਲਬਧ ਹੋਵੇ, ਮੁੱਢਲੀ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਇਲਾਜ ਹੈ। ਸੂਬਾਈ ਸਰਕਾਰ ਫੈਡਰਲ ਸਰਕਾਰ ਅਤੇ ਦੂਸਰੇ ਸੂਬਿਆਂ ਤੇ ਟੈਰੀਟਰੀਆਂ ਨਾਲ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਰਲਕੇ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ ਕਿ ਸਾਰੇ ਕੈਨੇਡਾ ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਵਾਸਤੇ ਫਲੂ ਦੇ ਕਾਫੀ ਟੀਕੇ ਉਪਲਬਧ ਹੋਣ। ਕਿਉਂਕਿ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੌਰਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਟੀਕਾ ਜਲਦੀ ਉਪਲਬਧ ਨਾ ਹੋਵੇ ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਬਚਾਅ ਵਾਸਤੇ ਹੋਰ ਢੰਗਾਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸਿਖਿਆ ਜਾਵੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤਿਆ ਜਾਵੇ।

ਕਈ ਅਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਸੀਂ ਫਲੂ ਨਾਲ ਬੀਮਾਰ ਹੋਣ ਦੇ ਆਪਣੇ ਮੌਕੇ ਘੱਟ ਕਰਨ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਤੱਕ ਪੁੱਜਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਾਸਤੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

- **ਸਿਹਤ ਵਾਸਤੇ ਵਧੀਆ ਅਭਿਆਸਾਂ ਦੀ ਰੁਟੀਨ ਬਣਾਉ** ਜਿਵੇਂ ਚੰਗਾ ਖਾਣਾ, ਕਾਫੀ ਸੌਣਾ ਅਤੇ ਬਾਕਾਇਦਾ ਸਰੀਰਕ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ;
- **ਹਰੇਕ ਸਾਲ ਫਲੂ ਦਾ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉ**। ਹਰੇਕ ਸਾਲ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਫਲੂ ਨਾਲ ਬੀਮਾਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਹਰੇਕ ਸਾਲ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣ ਦੁਆਰਾ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰੋਗੇ ਕਿ ਕੈਨੇਡਾ ਪਾਸ ਕਿਸੇ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੌਰਾਨ ਸਾਰੇ ਕੈਨੇਡਾ ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਵਾਸਤੇ ਕਾਫੀ ਟੀਕੇ ਬਣਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਹੋਣ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ 65 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਨੂਮੋਕੋਕਲ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਬਚਾਅ ਵਾਸਤੇ ਟੀਕੇ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ।
- **ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਅਕਸਰ ਧੋਵੋ** ਅਤੇ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 20 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਸਾਬਣ ਤੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ ਤੇ ਖੰਘਣ ਜਾਂ ਛਿੱਕਣ ਮਗਰੋਂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਹੀ ਧੋਵੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ ਗੰਦੇ ਵਿਖਾਈ ਨਾ ਦਿੰਦੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਅਲਕੋਹਲ ਵਾਲਾ ਹੈਂਡ ਕਲੀਨਰ ਵੀ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਫਲੂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗੇ ਤਰੀਕਿਆਂ 'ਚੋਂ ਇਹ ਇਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।
- **ਖੰਘਣ ਦੀਆਂ ਚੰਗੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਵਰਤੋ**। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਖੰਘੋ ਜਾਂ ਛਿੱਕ ਮਾਰੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਨੱਕ ਕਿਸੇ ਟਿਸ਼ੂ ਪੇਪਰ ਨਾਲ ਢੱਕ ਲਵੋ, ਜਾਂ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਟਿਸ਼ੂ ਪੇਪਰ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਬਾਂਹ ਦੇ ਉਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ 'ਚ ਖੰਘ ਲਵੋ। ਵਰਤੋ ਹੋਏ ਟਿਸ਼ੂ ਪੇਪਰ ਨੂੰ ਝਟਪਟ ਗਾਰਬੇਜ 'ਚ ਸੁੱਟ ਦਿਉ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋ ਲਵੋ।
- **ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਤਾਂ ਘਰ ਠਹਿਰੋ** ਤਾਂ ਕਿ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਹੋਵੇ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦਾ ਆਰਾਮ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜਰਾਸੀਮ ਦੂਜਿਆਂ 'ਚ ਨਹੀਂ ਫੈਲਾ ਰਹੇ।
- **ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਬੀਮਾਰ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹੋ**। ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਫਲੂ ਨਾਲ ਬੀਮਾਰ ਹੋਏ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਤਿੰਨ ਫੁੱਟ ਦੂਰ ਰਹਿਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- **ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ, ਨੱਕ ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਨਾ ਛੁਹੋ**। ਜਰਾਸੀਮਾਂ ਨੂੰ ਫੈਲਾਉਣ ਦਾ ਇਹ ਆਮ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।
- **ਜਨਤਕ ਇਕੱਠਾਂ ਜਾਂ ਭੀੜ 'ਚ ਨਾ ਜਾਵੋ**।
- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬੀਮਾਰ ਹੋ ਅਤੇ ਬੀਮਾਰੀ ਦੂਜਿਆਂ 'ਚ ਫੈਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ **ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਦਫਤਰ 'ਚ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਸਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ**। ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਦਾ ਦਫਤਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਦੱਸ ਸਕੇਗਾ ਕਿ ਜੇਕਰ ਫਲੂ ਜਾਂ ਫਲੂ ਵਰਗੇ ਰੋਗ-ਲੱਛਣਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਕੋਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਲਿਨਿਕਾਂ ਹੈਗੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਕਿਥੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਦਫਤਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਨਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਬੀ ਸੀ ਨਰਸਲਾਈਨ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ ਤੇ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋਣਗੇ।

ਕਿਸੇ ਫਲੂ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹੋਰ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ, ਅਤੇ ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਡੀਕਲ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੀ ਔਖੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿ ਕਈ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਇਕ ਹੀ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣਗੇ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਨਕਾਬ ਪਾਉਣੇ ਵੀ ਚੁਣ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸਦਾ ਕੋਈ ਸਬੂਤ ਨਹੀਂ ਕਿ ਕਿਸੇ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੌਰਾਨ ਨਕਾਬ ਫਲੂ ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ 'ਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋਵੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਕਾਬ ਪਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵਰਤਣਾਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਿਖ ਲਵੋ, ਅਤੇ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉ ਕਿ ਇਹ ਗਿੱਲਾ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤੇ ਇਹ ਅਕਸਰ ਬਦਲੀ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਰਹੇ।

ਜਨਤਕ ਇਕੱਠਾਂ ਬਾਰੇ ਕਿਵੇਂ ਹੈ?

ਤੁਹਾਡੇ ਖੇਤਰ ਦੇ ਮੈਡੀਕਲ ਹੈਲਥ ਅਫਸਰ ਨੂੰ ਫਲੂ ਦੇ ਫੈਲਣ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਅਤੇ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੇ ਆਸਰ ਨੂੰ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਰੱਖਣ 'ਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਵਾਧੂ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਕਰ ਸਕਣ ਦਾ ਅਖਤਿਆਰ ਹਾਸਲ ਹੈ। ਇੰਨ੍ਹਾਂ 'ਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ :

- ਸਕੂਲਾਂ ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੈਂਟਰਾਂ ਸਮੇਤ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਬਿਲਡਿੰਗਾਂ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਨਾ; ਅਤੇ
- ਗਰੁੱਪ ਈਵੈਂਟਾਂ ਅਤੇ ਜਨਤਕ ਇਕੱਠਾਂ ਨੂੰ ਕੈਂਸਲ ਕਰਨਾ।

ਜੇਕਰ ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪਵੇ ਤਾਂ ਬੀ ਸੀ ਭਰ ਦੇ ਮੈਡੀਕਲ ਹੈਲਥ ਅਫਸਰ ਇਹ ਤੈਅ ਕਰਨ ਲਈ ਮਿਲਵਰਤਨ ਕਰਨਗੇ ਕਿ ਅਜਿਹੇ ਕਦਮ ਕਦੋਂ ਉਠਾਏ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ:

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

- [#94a ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਕੀ ਹੈ?](http://www.health.gov.bc.ca/pandemic/index.html)
- [#94c ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੌਰਾਨ ਸਵੈ-ਸੰਭਾਲ](http://www.bccdc.org/content.php?item=150)
- 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
- 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 'ਤੇ ਬੀ.ਸੀ. ਹੈਲਥ ਗਾਈਡ ਆਨਲਾਈਨ ਵੇਖੋ - ਦੁਨੀਆ ਭਰ ਦੀ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਿਸ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਭਰੋਸਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।