Influenza

ਫਲੂ ਰੋਕਥਾਮ ਈ ਰੋਕ ਲਿਸਟ

ਤੁਸੀਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਇਨਫ਼ਲੂਐਨਜ਼ਾ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸਰਗਰਮ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਮੌਸਮੀ ਫਲੂ ਹੋਵੇ ਜੋ ਹਰ ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਫੈਲਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਇਨਫ਼ਲੂਏਂਜ਼ਾ ਮਹਾਮਾਰੀ ਹੋਵੇ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਧਾਰਨ ਉਪਾਵਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ:

✓ ਫਲੂ ਦਾ ਸਲਾਨਾ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਓ.

ਇਹ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਸੈਂਬਰ ਵੀ ਫਲੂ ਦਾ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣ!

✓ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਵਾਰ ਵਾਰ ਧੋਵੋ.

ਕੋਸੇ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਸਾਬਣ ਨਾਲ 20 ਸਕਿੰਟ ਤਕ ਹੱਥ ਧੋਣਾ ਜੀਵਾਣੂਆਂ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ, ਟੱਟੀ-ਪਿਸ਼ਾਬ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਖੰਗਣ ਜਾਂ ਛਿੱਕਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਅਤੇ ਉਹ ਥਾਵਾਂ ਜੋ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਦੂਸ਼ਿਤ ਹੋ ਗਈਆਂ ਹੋਣ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੱਥ ਧੋਣੇ ਯਾਦ ਰੱਖੋ।

✓ ਖੰਗਣ ਜਾਂ ਛਿੱਕਣ ਵੇਲੇ ਆਪਣੇ ਚੇਹਰੇ ਨੂੰ ਢੱਕੋ.

ਟਿਸ਼ੂ ਵਰਤੋ, ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਕਮੀਜ਼ ਦੀ ਬਾਂਹ ਵਿੱਚ ਖੰਘਣ ਜਾਂ ਛਿੱਕਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਬਾਂਹ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਚੇਹਰੇ ਤਕ ਉਤਾਂਹ ਚੁੱਕੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਟਿਸ਼ੂ ਵਰਤਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਜਿੰਨਾ ਛੇਤੀ ਹੋ ਸਕੇ ਇਸਨੂੰ ਸੁੱਟ ਦਿਓ ਅਤੇ ਤੁਰੰਤ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ।

✓ ਸਾਂਝੇ ਥਾਂ ਸਾਫ਼ ਰੱਖੋ.

ਦਰਵਾਜ਼ਿਆਂ ਦੇ ਮੁੱਠੇ, ਬਿਜਲੀ ਦੇ ਸਵਿੱਚ, ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ, ਕੀਬੋਰਡ ਅਤੇ ਹੋਰ ਥਾਂਵਾਂ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜੀਵਾਣੂਆਂ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਾਣੂਆਂ ਨਾਲ ਦੂਸ਼ਤ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਥਾਂਵਾਂ ਦੀ ਨਿਯਮਿਤ ਸਾਫ਼ ਸਫ਼ਾਈ ਸਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

✓ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਓ, ਤਾਂ ਘਰ ਰਹੋ!

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋਵੋ ਜੇ ਉਸ ਸਮੇਂ ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰੀ ਆਪਣੇ ਸਹਿਕਰਮੀਆਂ, ਸਹਿਪਾਠੀਆਂ, ਗੁਆਂਢੀਆਂ ਜਾਂ ਹੋਰਾਂ ਨੂੰ ਫੈਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਅਰਾਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਸਮੇਂ ਤਕ ਉਡੀਕ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੁਖਾਰ ਚਲਾ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਖਾਂਸੀ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਹੋ ਗਿਆ ਹੋਵੇ।

ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਹੋਰਾਂ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਧਾਰਨ ਉਪਾਵਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਹਨ ਤਾਂ ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਮਿਸਾਲ ਬਣੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੱਥ ਧੋਂਦੇ ਸਮੇਂ 20 ਤਕ ਗਿਣਤੀ ਗਿਣਨਾ ਸਿਖਾਓ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦਿਖਾਓ ਕਿ ਜਦੋਂ ਉਹ ਖੰਘਦੇ ਜਾਂ ਛਿੱਕ ਮਾਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਮੂੰਹ ਕਿਵੇਂ ਢੱਕਣਾ ਹੈ।

Notes

ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ: ਸਾਡੀ ਵੈਬਸਾਈਟ www.fightflu.ca ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ ਸਾਡੇ ਨੰਬਰ: 1 800 454-8302 'ਤੇ ਮੁਫਤ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ

Public Health Agency of Canada
Agence de la santé publique du Canada

Canada

Influenza

ਇਨਫ਼ਲੂਐਂਜ਼ਾ ਮਹਾਮਾਰੀ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ

ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤਿਆਂ ਨੇ ਫਲੂ (ਜਾਂ "ਇਨਫ਼ਲੂਐਨਜ਼ਾ") ਬਾਰੇ ਸੁਣਿਆ ਹੈ। ਪਰ ਪੰਛੀਆਂ ਦਾ (ਬਰਡ) ਫਲੂ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਫਲੂ ਦੀ ਮਹਾਮਾਰੀ ਮੌਸਮੀ ਫਲੂ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਵੱਖਰੀ ਹੈ? ਹੇਠ ਲਿਖੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੌਸਮੀ, ਪੰਛੀਆਂ ਦਾ ਅਤੇ ਮਹਾਮਾਰੀ ਫਲੂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਫ਼ਰਕ ਸਮਝਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।

	ਪੰਛੀਆਂ ਦਾ ਫਲੂ	ਮੌਸਮੀ (ਮਨੁੱਖੀ) ਫਲੂ	ਫਲੂ ਮਹਾਮਾਰੀ
ਇਹ ਕੀ ਹੈ?	ਇਨਫਲੂਐਨਜ਼ਾ ਵਿਸ਼ਾਣੂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਜੋ ਪੰਛੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਅਤੇ ਪੰਛੀਆਂ ਵਿੱਚ ਫੈਲਦੀ ਹੈ।	ਇਨਫਲੂਐਨਜ਼ਾ ਵਿਸ਼ਾਣੂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਜੋ ਮਨੁੱਖਾਂ ਦੁਆਰਾ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਫੈਲਦੀ ਹੈ।	ਇਨਫਲੂਐਨਜ਼ਾ ਵਿਸ਼ਾਣੂ ਦੀ ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਕਿਸਮ ਜੋ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਪੂਰੀ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਫੈਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। • ਇਹ ਮਨੁੱਖਾਂ ਦੁਆਰਾ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਫੈਲਦੀ ਹੈ; ਅਤੇ • ਮਨੁੱਖਾਂ ਅੰਦਰ ਇਸ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਦੀ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਜਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਸ਼ਕਤੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।
ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ?	• ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੰਗਲੀ ਪੰਛੀ ਫੈਲਾਉਂਦੇ ਹਨ। • ਜੰਗਲੀ ਪੰਛੀਆਂ ਤੋਂ ਇਹ ਵਿਸ਼ਾਣੂ ਘਰੇਲੂ ਪੰਛੀਆਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੁਰਗੀਆਂ ਅਤੇ ਟਰਕੀਆਂ) ਵਿੱਚ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। • ਪੰਛੀਆਂ ਦੇ ਫਲੂ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾਣੂ ਮਨੁੱਖਾਂ ਨੂੰ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। • ਮਨੁੱਖਾਂ ਨੂੰ ਪੰਛੀਆਂ ਦਾ ਫਲੂ ਸਿਰਫ਼ ਬੀਮਾਰ ਪੰਛੀਆਂ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਜਾਂ ਦੂਸ਼ਤ ਬਿੱਠਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਨਾਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। • ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਕੋਈ ਸਬੂਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਮਨੁੱਖਾਂ ਨੂੰ ਪੰਛੀਆਂ ਵਾਲਾ ਫਲੂ ਪਕਾਏ ਗਏ ਪੰਛੀਆਂ ਨੂੰ ਖਾਣ ਨਾਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।	• ਛਿੱਟਾਂ ਨੂੰ ਸਾਹ ਨਾਲ ਅੰਦਰ ਲੈਣ ਨਾਲ, ਜੋ ਫਲੂ ਤੋਂ ਬੀਮਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੁਆਰਾ ਛਿੱਕਣ ਜਾਂ ਖੰਘਣ ਨਾਲ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਛੱਡੀਆਂ ਹੋਣ, ਜਾਂ ਇਹ ਛਿੱਟਾਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਪੈਣ ਨਾਲ। • ਬੀਮਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਹੱਥ ਮਿਲਾਉਣ ਜਾਂ ਦੂਸ਼ਿਤ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਾਉਣ, ਅਤੇ ਫੇਰ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ, ਨੱਕ ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਛੋਹਣ ਨਾਲ।	• ਮੌਸਮੀ ਫਲੂ ਵਾਂਗ ਹੀ ਫੈਲਦੀ ਹੈ।

ਸੰਬੰਧ ਕੀ ਹੈ?

ਪੰਛੀਆਂ ਦੇ ਫਲੂ, ਮਨੁੱਖਾਂ ਦੇ ਫਲੂ ਅਤੇ ਫਲੂ ਮਹਾਮਾਰੀ ਵਿੱਚ ਕੀ ਸੰਬਧ ਹੈ?

ਪੰਛੀਆਂ ਦਾ ਫਲੂ + ਮਨੁੱਖਾਂ ਦਾ ਫਲੂ = ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਫਲੂ ਮਹਾਮਾਰੀ ਫੈਲਣ ਦਾ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਜੇ ਪੰਛੀਆਂ ਦਾ ਫਲੂ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖਾਂ ਦਾ ਫਲੂ ਵਿੱਚ ਮਿਲ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਫਲੂ ਦੇ ਵਿਸ਼ਾਣੂ ਦੀ ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਕਿਸਮ ਬਣਾ ਦੇਵੇ ਜੋ ਇੱਕ ਮਨੁੱਖ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਮਨੁੱਖ ਤਕ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਫੈਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

Notes

ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ: ਸਾਡੀ ਵੈਬਸਾਈਟ www.fightflu.ca ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ ਸਾਡੇ ਨੰਬਰ: 1 800 454-8302 'ਤੇ ਮੁਫ਼ਤ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ

Public Health Agency of Canada | Agence de la santé publique du Canada

Canada

© Her Majesty the Queen in Right of Canada (2009)
ISBN# 978-0-662-03090-4 • CAT# HP40-14/2008Pu — Online: ISBN# 978-0-662-03091-1 • CAT# HP40-14/2008Pu-PDF