BRITISH COLUMBIA
The Best Place on Earth

FACTSHEET

ਮਈ 4, 2009 ਸਿਖਿਆ ਮੰਤਰਾਲਿਆ

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ H1N1 ਫ਼ਲੂ ਵਾਇਰਸ (ਮਨੁੱਖੀ ਸਵਾਈਨ ਫ਼ਲੂ) ਤੋਂ ਬਚਾਓ ਲਈ
PROTECTING YOUR KIDS FROM H1N1 FLU VIRUS (HUMAN SWINE FLU)

H1N1 (ਸਵਾਈਨ ਫ਼ਲੂ) ਇੱਕ ਕਿਸਮ ਦਾ ਇਨਫ਼ਲਿਊਐਂਜ਼ਾ (ਫ਼ਲੂ) ਵਾਇਰਸ ਹੈ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਸਾਹ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਫੈਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ, ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਪੁਰਾਣੀ ਬਿਮਾਰੀ ਜਿਹਾ ਕਿ ਦਮਾਂ, ਸ਼ੂਗਰ ਜਾਂ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਛੂਤ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਉਲਝਣਾਂ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖ਼ਤਰੇ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ H1N1 (ਸਵਾਈਨ ਫ਼ਲੂ) ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਆਮ ਫ਼ਲੂ ਵਰਗੀਆਂ ਹੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਬੁਖ਼ਾਰ
- ਖਾਂਸੀ
- ਗਲਾ ਦੁਖ਼ਣਾ
- ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਦਰਦਾਂ
- ਸਿਰ ਦਰਦ
- ਠੰਢ ਲੱਗਣੀ ਅਤੇ ਥਕਾਵਟ
- ਕਦੇ ਕਦੇ, ਉਲਟੀਆਂ ਅਤੇ ਦਸਤ

ਮੁੱਖ ਤੌਰ ਤੇ ਬਿਮਾਰ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਖੰਘਣ ਅਤੇ ਨਿੱਛ ਮਾਰਨ ਨਾਲ ਫ਼ਲੂ ਵਾਇਰਸ ਇੱਕ ਮਨੁੱਖ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਮਨੁੱਖ ਤੱਕ ਫੈਲਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਕੋਈ ਮਨੁੱਖ ਕਿਸੇ ਵਾਇਰਸ ਨਾਲ ਦੂਸ਼ਿਤ ਹੋਈ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਗਾ ਕੇ ਉਹ ਹੀ ਹੱਥ ਨੱਕ, ਅੱਖਾਂ ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਲਗਾ ਲਏ ਤਾਂ ਵੀ ਇਹ ਫ਼ਲੂ ਵਾਇਰਸ ਫੈਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਕਤ, H1N1 (ਸਵਾਈਨ ਫ਼ਲੂ) ਤੋਂ ਬਚਾਓ ਲਈ ਕੋਈ ਵੈਕਸੀਨ ਨਹੀਂ, ਪਰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਕੁਝ ਅਮਲ ਇਨ੍ਹਾਂ ਜਰਮਜ਼ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਣ H1N1 (ਸਵਾਈਨ ਫ਼ਲੂ) ਜਿਹੀ ਸਾਹ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ:

- ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆ ਨੂੰ ਸਿਖਾਓ ਕਿ ਬਾਰ ਬਾਰ ਸਾਬਣ ਨਾਲ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 20 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਹੱਥ ਧੋਣ। ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੀ ਮਿਸਾਲ ਕਾਇਮ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆ ਨੂੰ ਟਿਸ਼ੂ ਜਾਂ ਕੂਹਣੀ ਵਿੱਚ ਖੰਘਣ ਅਤੇ ਨਿੱਛ ਮਾਰਨ ਦੀ ਜਾਚ ਸਿਖਾਓ। ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੀ ਮਿਸਾਲ ਕਾਇਮ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਖਾਓ ਕਿ ਬਿਮਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ 6 ਫੁਟ ਦੂਰ ਰਹਿਣ।
- ਜਿਹੜੇ ਬੱਚੇ ਬਿਮਾਰ ਹਨ ਉਹ ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਡੇ ਕੇਅਰ ਜਾਣ ਨਾਲੋਂ ਘਰ ਹੀ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਜਿੰਨਾਂ ਚਿਰ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਕੋਲੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣ।
- ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਪਰਵਾਰਾਂ ਵਿੱਚ H1N1 (ਸਵਾਈਨ ਫ਼ਲੂ) ਹੋਇਆ ਹੈ ਉਹ ਸ਼ਾਪਿੰਗ ਮਾਲ, ਸਿਨਮਾਂਘਰ ਜਾਂ ਐਸੀਆਂ ਜਗ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣ ਜਿੱਥੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੋਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਵੀ ਹੋਰ ਸੁਆਲ ਹੈ ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ/ ਅਲਾਮਤਾਂ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਫਿਕਰ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ HealthLink BC (ਹੈੱਲਥਲਿੰਕ ਬੀ. ਸੀ.) ਦੀ ਨਰਸ ਨੂੰ 8-1-1, ਨੰਬਰ ਤੇ 24 ਘੰਟੇ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਸੱਤੇ
ਦਿਨ ਫ਼ੋਨ ਕਰਕੇ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ।