



## H1N1 ਇਨਫਲਿਊਐਂਜ਼ਾ ਵਾਇਰਸ (ਮਨੁੱਖੀ ਸਵਾਈਨ ਇਨਫਲਿਊਐਂਜ਼ਾ) H1N1 Influenza Virus (Human Swine Influenza)

### H1N1 ਇਨਫਲਿਊਐਂਜ਼ਾ ਵਾਇਰਸ ਕੀ ਹੈ?

H1N1 ਇਨਫਲਿਊਐਂਜ਼ਾ ਵਾਇਰਸ (ਮਨੁੱਖੀ ਸਵਾਈਨ ਇਨਫਲਿਊਐਂਜ਼ਾ ਜਾਂ ਮਨੁੱਖੀ ਸਵਾਈਨ ਫਲੂ) ਇੱਕ ਮਨੁੱਖਾਂ ਦੀ ਸਾਹ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਜੋ Influenza Type A (ਇਨਫਲਿਊਐਂਜ਼ਾ ਏ ਟਾਈਪ) ਵਾਇਰਸ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਅਨੋਖੀ ਕਿਸਮ ਪੈਦਾ ਤਾਂ ਸੂਰਾਂ ਤੋਂ ਹੋਈ ਸੀ, ਪਰ ਹੁਣ ਇਹ ਮਨੁੱਖ ਤੋਂ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਵੀ ਚਲੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸੂਰ ਨਾਲ ਸਪਰਸ਼ ਵਾਲੀ ਹੁਣ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾ ਨਹੀਂ।

### H1N1 ਇਨਫਲਿਊਐਂਜ਼ਾ ਵਾਇਰਸ ਕਿਵੇਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ?

H1N1 ਇਨਫਲਿਊਐਂਜ਼ਾ ਵਾਇਰਸ ਜਿਸ ਨੂੰ H1N1 ਫਲੂ ਵਾਇਰਸ ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਮੌਸਮੀ ਫਲੂ ਦੀ ਤਰਾਂ ਹੀ ਇੱਕ ਮਨੁੱਖ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਮਨੁੱਖ ਤੱਕ ਫੈਲਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਮੁੱਖ ਤੌਰ ਤੇ ਇਨਫਲਿਊਐਂਜ਼ਾ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਰੋਗੀ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਖੰਘਣ ਜਾਂ ਨਿੱਛ ਮਾਰਨ ਨਾਲ ਇੱਕ ਮਨੁੱਖ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਮਨੁੱਖ ਵਿੱਚ ਫੈਲਦਾ ਹੈ। ਫਲੂ ਵਾਇਰਸ ਜਾਂ ਜਰਮਜ਼ ਨਾਲ ਦੂਸ਼ਿਤ ਹੋਈ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲੱਗਾ ਕੇ ਜੇ ਓਹੀ ਹੱਥ ਆਪਣੇ ਨੱਕ ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਲਗਾ ਲਏ ਜਾਣ ਤਾਂ ਵੀ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਰੋਗ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਖ਼ਤ ਜਗ੍ਹਾ ਜਿਵੇਂ ਕਾਊਂਟਰ, ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਦੇ ਹੈਂਡਲ ਕੁੰਡੀਆਂ ਨੂੰ ਲੱਗੇ ਜਰਮਜ਼ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਜਰਮਜ਼ ਵਾਲੇ ਹੱਥ ਨੱਕ ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਲਗਾਉਂਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਨੱਕ ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਇਹ ਜਰਮਜ਼ ਸਾਡੀ ਸਾਹ ਦੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿੱਚ ਫੈਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਬੜਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਬਾਰ ਬਾਰ ਧੋਤਾ ਜਾਵੇ।

### H1N1 ਫਲੂ ਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਤੁਸੀਂ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਵਰਤ ਕੇ H1N1 ਫਲੂ ਵਾਇਰਸ ਸਮੇਤ ਕਿਸੇ ਵੀ ਇਨਫਲਿਊਐਂਜ਼ਾ ਕਿਸਮ ਦੇ ਆਪ ਰੋਗੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਜਾਂ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਰੋਗ ਫੈਲਾਉਣ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

- ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਧੋਵੋ ਜਾਂ ਅਲਕੋਹਲ ਅਧਾਰਤ ਪਦਾਰਥ ਨਾਲ ਮਲ ਮਲ ਕੇ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਖੰਘਣ ਜਾਂ ਨਿੱਛ ਮਾਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਤੇ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ।
- ਖੰਘਣ ਜਾਂ ਨਿੱਛ ਮਾਰਨ ਵੇਲੇ ਆਪਣੇ ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਟਿਸ਼ੂ ਨਾਲ ਢੱਕੋ ਅਤੇ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਟਿਸ਼ੂ ਨੂੰ ਕੂੜੇ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟ ਦਿਓ।
- ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਂਹਾਂ ਵਿੱਚ ਖੰਘੋ ਜਾਂ ਨਿੱਛ ਮਾਰੋ।
- ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ, ਨੱਕ ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਗਾਉਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਤਰਾਂ ਰੋਗ ਫੈਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਬਿਮਾਰ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਜ਼ਦੀਕ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਓ, ਤਾਂ ਘਰ ਰਹੋ ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਘੱਟ ਕਰੋ ਤਾਂ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰੋਗ ਨਾ ਹੋ ਜਾਏ।

### ਮਨੁੱਖੀ ਸਵਾਈਨ ਫਲੂ ਦੀਆਂ ਕੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਹਨ?

ਮਨੁੱਖਾਂ ਵਿੱਚ H1N1 ਫਲੂ ਵਾਇਰਸ ਜਾਂ ਮਨੁੱਖੀ ਸਵਾਈਨ ਫਲੂ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਆਮ ਮਨੁੱਖੀ ਮੌਸਮੀ ਇਨਫਲਿਊਐਂਜ਼ਾ ਵਾਂਗ ਹੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਤੌਜ਼ ਬੁਖਾਰ, ਖਾਂਸੀ, ਗਲਾ ਦਰਦ, ਸਿਰ ਦਰਦ, ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਆਮ ਦਰਦ, ਠੰਡ, ਥਕਾਵਟ, ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ, ਸਾਹ ਫੁੱਲਣਾ, ਭੁੱਖ ਦਾ ਘੱਟ ਜਾਣਾ ਆਦਿ। ਮਨੁੱਖੀ ਸਵਾਈਨ ਫਲੂ ਨਾਲ ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਦਿਲ ਕੱਚਾ ਹੋਣ, ਉਲਟੀਆਂ ਅਤੇ ਦਸਤਾਂ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਵੀ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਸਾਹ ਦੀ ਸਖ਼ਤ ਤਕਲੀਫ਼ ਜਾਂ ਨਮੂਨੀਆ ਵਰਗੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਜਾਂ ਜਟਲਤਾਵਾਂ ਸਧਾਰਨ ਜਾਂ ਗੰਭੀਰ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਖਾਸ ਕਰ ਪੁਰਾਣੀ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ।

### ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਨਜ਼ਰ ਆਉਣ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾਂ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਆਮ ਜਵਾਨਾ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ H1N1 ਫਲੂ ਵਾਇਰਸ ਜਾਂ ਮਨੁੱਖੀ ਸਵਾਈਨ ਫਲੂ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਇੱਕ ਆਮ ਫਲੂ ਵਰਗੀਆਂ ਹੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਦਮ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹੋ।

- ਜਵਾਨ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਜੋ ਬਿਮਾਰ ਹਨ ਘਰ ਹੀ ਰਹਿਣ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਡੇ ਕੇਅਰ ਨਾ ਭੇਜੋ।
- ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ (ਜੂਸ, ਪਾਣੀ, Pedialyte (ਪੇਡਿਆਲਾਈਟ)) ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੀਓ।
- ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਰਾਮ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੁਖੀ ਰੱਖੋ।
- ਡਾਕਟਰ ਬੱਚੇ ਦੀ ਉਮਰ ਮੁਤਾਬਿਕ ਬੁਖਾਰ, ਗਲਾ ਦਰਦ ਅਤੇ ਪੱਠਿਆਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਲਈ ਜਿਹੜੀਆਂ ਬੁਖਾਰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰੇ ਉਹ ਤੁਸੀਂ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ। 20 ਸਾਲ ਤੋਂ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਐਸਪੀਨ ਨਾ ਦਿਓ ਇਸ ਨਾਲ ਜਾਨ ਲੇਵਾ ਬਿਮਾਰੀ ਰੀਜ਼ ਸਿੰਡਰੋਮ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਸਾਫ਼ ਟਿਸ਼ੂ ਅਤੇ ਕੂੜੇ ਵਾਲਾ ਬੈਗ ਨਜ਼ਦੀਕ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਟਿਸ਼ੂ ਕੂੜੇ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟ ਦਿਓ।
- ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਬਾਰ ਬਾਰ ਧੋਵੋ।
- ਜਿਥੋਂ ਤੱਕ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਬਿਮਾਰ ਆਪਣੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰਾਜ਼ੀ ਹੋਵੇ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਬਿਮਾਰ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੀ ਰੱਖੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਅਲਾਮਤਾਂ ਹਨ ਜਾਂ ਫਿਕਰ ਹੈ ਤਾਂ 8-1-1 ਤੇ HealthLink BC (ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ.) ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰਕੇ ਨਰਸ ਨਾਲ ਦਿਨੇ ਜਾਂ ਰਾਤੀਂ ਕਿਸੇ ਵੇਲੇ ਗਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

## ਘਰ ਵਿੱਚ ਅਲੱਗ ਰੱਖਣ ਤੋਂ ਕੀ ਮਤਲਬ ਹੈ?

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਨਫਲਿਊਐਂਜ਼ਾ ਜਾਂ ਫਲੂ ਵਰਗਾ ਰੋਗ ਲਗ ਜਾਏ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਅਲੱਗ ਰੱਖਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਨਫਲਿਊਐਂਜ਼ਾ ਵਾਇਰਸ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਨਜ਼ਰ ਆਉਣ ਤੋਂ 24 ਘੰਟੇ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਤੋਂ 7 ਦਿਨ ਬਾਅਦ ਤੱਕ ਇਸਦੀ ਛੂਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। 7 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਅਲੱਗ ਰਹਿਣਾ ਹੀ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਬੇਸ਼ੱਕ ਬੁਖਾਰ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਅਲਾਮਤਾਂ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਣ।

ਅਲੱਗ ਰਹਿਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਘਰ ਰਹਿਣਾ ਹੈ ਕੰਮ ਤੇ, ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਹੋਰ ਸਾਂਝੀਆਂ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ। ਘਰ ਵਿੱਚ ਵੀ ਬਿਮਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਜਿਥੋਂ ਤੱਕ ਹੋ ਸਕੇ ਘਰ ਦੇ ਦੂਜੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਤੋਂ ਅਲੱਗ ਜਾਂ ਦੂਰ ਹੀ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਅਲੱਗ ਰਹਿ ਕੇ ਇਨਫਲਿਊਐਂਜ਼ਾ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਤਰਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੋਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਜਿਥੋਂ ਤੱਕ ਹੋ ਸਕੇ ਰਾਜ਼ੀ ਹੋਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਘਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰ ਮਿਲਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ 2 ਮੀਟਰ (6 ਫੁੱਟ) ਦਾ ਫਾਸਲਾ ਜ਼ਰੂਰ ਰੱਖੋ। ਹਰ ਇੱਕ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਸਾਬਣ ਨਾਲ ਬਾਰ ਬਾਰ ਧੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

## H1N1 ਫਲੂ ਵਾਇਰਸ ਵਾਲੇ ਮਨੁੱਖੀ ਛੂਤ ਰੋਗਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪਹਿਚਾਣਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਮਨੁੱਖੀ ਸਵਾਈਨ ਇਨਫਲਿਊਐਂਜ਼ਾ A ਵਾਇਰਸ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਲਈ ਰੋਗੀ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਨਮੂਨਾ BC Centre for Disease Control (ਬੀ.ਸੀ. ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਡਿਜ਼ੀਜ਼ ਕੰਟਰੋਲ) ਦੀਆਂ ਸੂਬਾਈ ਲੈਬੋਰਟਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਟੈਸਟ ਲਈ ਭੇਜਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਵਾਈਨ ਇਨਫਲਿਊਐਂਜ਼ਾ A ਰੋਗ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਲਈ, ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਪਹਿਲੇ 4-5 ਦਿਨਾਂ ਦੌਰਾਨ ਸਾਹ ਦਾ ਨਮੂਨਾ ਲਿਆ ਜਾਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿ ਰੋਗੀ ਮਨੁੱਖ ਵਲੋਂ ਵਾਇਰਸ ਛੱਡਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਖਾਸ ਕਰ ਬੱਚੇ 10 ਦਿਨ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੀ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਲਈ ਵਾਇਰਸ ਛੱਡ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਮਾਮੂਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਟੈਸਟ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਜਾਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੱਕਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਕਿ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਜਾਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਕਿ ਨਹੀਂ ਤਾਂ HealthLink BC ਨੂੰ 8-1-1 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

## H1N1 ਫਲੂ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਕਿਹੜੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ?

ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੇ ਡਾਕਟਰ ਵਲੋਂ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕੀਤੀਆਂ ਮੌਜੂਦਾ ਐਂਟੀਵਾਇਰਲ ਦਵਾਈਆਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਲੋਂ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਐਸੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਕਿ ਜੇ ਕਿਸੇ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਮਾਹਰ ਐਂਟੀਵਾਇਰਲ ਦੀ ਵਿਆਪਕ ਤੌਰ ਤੇ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨ, ਕੈਨੇਡਾ ਅਤੇ ਬੀ.ਸੀ. ਨੇ ਐਂਟੀਵਾਇਰਲ ਦੀ ਐਡਵਾਂਸ ਸਪਲਾਈ ਖਰੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਰਕਾਰਾਂ ਹੰਗਾਮੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਲਈ ਹੋਰ ਦਵਾਈਆਂ ਖਰੀਦਣ ਲਈ ਵਚਨਬੱਧ ਹਨ।

## ਕੀ H1N1 ਫਲੂ ਵਾਇਰਸ ਲਈ ਕੋਈ ਵੈਕਸੀਨ ਹੈ?

ਮਾਹਰ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪੱਧਰ ਤੇ ਐਸਾ ਵੈਕਸੀਨ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਜੁਟੇ ਹੋਏ ਹਨ ਜੋ ਇਨਫਲਿਊਐਂਜ਼ਾ ਦੀ ਇਸ ਖਾਸ ਕਿਸਮ ਤੋਂ ਮਨੁੱਖਾਂ ਦਾ ਬਚਾਅ ਕਰ ਸਕੇਗਾ। ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਮੌਸਮੀ ਇਨਫਲਿਊਐਂਜ਼ੇ ਤੋਂ ਬਚਾਓ ਲਈ ਮੌਸਮੀ ਇਨਫਲਿਊਐਂਜ਼ੇ ਦਾ ਵੈਕਸੀਨ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਬੇਸ਼ੱਕ ਨਵੀਂ ਕਿਸਮ ਦਾ ਵਾਇਰਸ ਆਇਆ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।

ਕੈਨੇਡਾ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਇੱਕ ਪਲੈਨ ਤਹਿਤ ਦਵਾਈਆਂ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕੰਪਨੀਆਂ ਨੂੰ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਇਨਫਲਿਊਐਂਜ਼ਾ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰਨ ਅਤੇ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਠੇਕਾ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਵੇਂ ਵਾਇਰਸ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਹੁੰਦੇ ਸਾਰ ਹੀ ਵੈਕਸੀਨ ਬਣਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ।

## ਮੈਂ ਕਦੋਂ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਮਿਲਾਂ?

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਅਲਾਮਤਾਂ ਹਨ ਜਾਂ ਫਿਕਰ ਹੈ ਤਾਂ 8-1-1 ਤੇ HealthLink BC ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰਕੇ ਨਰਸ ਨਾਲ ਦਿਨੇ ਜਾਂ ਰਾਤੀਂ ਕਿਸੇ ਵੇਲੇ ਗਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਮਿਲਨਾ ਹੈ ਤਾਂ ਫੋਨ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀਆਂ ਅਲਾਮਤਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦਸ ਦਿਓ ਤਾਂ ਕਿ ਜ਼ਰੂਰੀ ਇਹਤਿਆਜ਼ ਵਰਤੀ ਜਾ ਸਕੇ।

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਫਲੂ ਦੀਆਂ ਕੋਈ ਅਲਾਮਤਾਂ ਨਹੀਂ ਉਹ ਆਪਣੀਆਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਕੰਮ ਤੇ ਜਾਣਾ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਜਾਣਾ, ਚਾਹੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਐਸੇ ਮੁਲਕ ਵਿੱਚ ਸਫ਼ਰ ਕੀਤਾ ਹੈ ਜਾਂ ਐਸੇ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ ਹਨ ਜੋ ਐਸੇ ਮੁਲਕ ਵਿੱਚੋਂ ਹੋ ਕੇ ਆਇਆ ਹੈ ਜਿੱਥੇ H1N1 ਫਲੂ ਵਾਇਰਸ ਜਾਂ ਮਨੁੱਖੀ ਸਵਾਈਨ ਫਲੂ ਹੋਣ ਦੀਆਂ ਖ਼ਬਰਾਂ ਹਨ।



BC Centre for Disease Control  
AN AGENCY OF THE PROVINCIAL HEALTH SERVICES AUTHORITY

ਬੀ.ਸੀ. ਹੈਲਥਫਾਈਲ ਦੇ ਹੋਰ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ [www.HealthLinkBC.ca/healthfiles/index.stm](http://www.HealthLinkBC.ca/healthfiles/index.stm) ਵੇਖੋ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਯੂਨਿਟ ਵਿਖੇ ਜਾਓ।

ਗੈਰ-ਹੰਗਾਮੀ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿਚਲੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ ਜਾਂ 8-1-1 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਬੋਲੋ ਅਤੇ ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲੇ ਮਦਦ ਲਈ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ 7-1-1 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਮੰਗੋ ਜਾਣ 'ਤੇ 130 ਤੋਂ ਵੱਧ ਬੋਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।