Punjabi - Number 12b
October 2010

ਇਨਫ਼ਲੂਐਂਜ਼ਾ (ਫ਼ਲੂ) ਬਾਰੇ ਤੱਥ
Facts about Influenza (the Flu)

ਇਨਫ਼ਲੂਐਂਜ਼ਾ ਕੀ ਹੈ?

ਇਨਫ਼ਲੂਐਂਜ਼ਾ ਜਿਸਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ 'ਫ਼ਲੂ' ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਇਨਫ਼ਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵਾਇਰਸ ਕਾਰਨ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਉਪਰਲੀ ਸਾਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੀ ਇੱਕ ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨ ਹੈ।

ਇਨਫ਼ਲੂਐਂਜ਼ੇ ਨਾਲ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨਜ਼ ਦਾ ਵੀ ਖ਼ਤਰਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ 'ਚ ਫੇਫੜਿਆਂ ਤੇ ਅਸਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਵਾਇਰਲ ਜਾਂ ਜਰਾਸੀਮੀ ਨਮੂਨੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਜਟਲਤਾਵਾਂ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ 65 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ, ਬਹੁਤ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਫੇਫੜਿਆਂ ਜਾਂ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਹਨ, ਕੋਈ ਅਤਿ-ਗੰਭੀਰ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ ਜਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਇਮਿਊਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹਨ।

ਸਿਹਤਮੰਦ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਗਰਭ ਦੇ ਦੂਜੇ ਅੱਧ ਦੌਰਾਨ ਇਨਫ਼ਲੂਐਂਜ਼ੇ ਕਾਰਨ ਇਲਾਜ ਲਈ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਭਰਤੀ ਹੋਣ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਹੈ।

ਇਹ ਅਨੁਮਾਨ ਹੈ ਕਿ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਇਨਫ਼ਲੂਐਂਜ਼ੇ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀਆਂ ਜਟਲਤਾਵਾਂ ਕਾਰਨ ਇਨਫ਼ਲੂਐਂਜ਼ੇ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਫੈਲਣ ਵਾਲੇ ਸਾਲਾਂ ਜਾਂ ਮਹਾਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ 8000 ਤੱਕ ਲੋਕ ਮਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਇਨਫ਼ਲੂਐਂਜ਼ੇ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਕਿਵੇਂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ?

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਨਫ਼ਲੂਐਂਜ਼ਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਫੈਲਾਉਣ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰਾਂ ਘੱਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਬਾਕਾਇਦਗੀ ਨਾਲ ਧੋ ਕੇ,
- ਵਰਤੇ ਹੋਏ ਟਿਸ਼ੂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਢੱਕਣ ਵਾਲੀ ਕੂੜੇ ਵਾਲੀ ਟੋਕਰੀ ਜਾਂ ਗਾਰਬੇਜ ਵਿੱਚ ਪਾ ਕੇ,
- ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਬਜਾਏ ਆਪਣੀ ਕਮੀਜ਼ ਦੀ ਬਾਂਹ ਵਿੱਚ ਖੰਘ ਕੇ ਜਾਂ ਨਿੱਛ ਮਾਰ ਕੇ,
- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਤਾਂ ਘਰ ਰਹਿ ਕੇ, ਅਤੇ
- ਇਨਫ਼ਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ ਲੈ ਕੇ।

ਇਨਫ਼ਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨਫ਼ਲੂਐਂਜ਼ੇ ਨਾਲ ਬੀਮਾਰ ਹੋਣ ਜਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਤੱਕ ਫੈਲਾਉਣ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਨਫ਼ਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ HealthLink BC File (ਹੈੱਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ. ਫ਼ਾਈਲ) #12d ਇਨਫ਼ਲੂਐਂਜ਼ਾ (ਫ਼ਲੂ) ਵੈਕਸੀਨ ਦੇਖੋ।

ਇਨਫ਼ਲੂਐਂਜ਼ਾ ਕਿਵੇਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ?

ਖੰਘਣ, ਨਿੱਛ ਮਾਰਨ ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਦਾ ਮੂੰਹ ਨੇੜੇ ਸਪਰਸ਼ ਨਾਲ ਇਨਫ਼ਲੂਐਂਜ਼ਾ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਇੱਕ ਵਿਅੱਕਤੀ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਵਿਅੱਕਤੀ ਤੱਕ ਫੈਲਦਾ ਹੈ। ਵਾਇਰਸ ਉਦੋਂ ਵੀ ਫੈਲ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਮਨੁੱਖ ਕਿਸੇ ਦੂਸਰੇ ਮਨੁੱਖ ਜਾਂ ਵਸਤੂ ਉਪਰ ਖੰਘਣ ਜਾਂ ਨਿੱਛ ਮਾਰਨ ਨਾਲ ਪਈਆਂ ਸੂਖਸ਼ਮ ਛਿੱਟਾਂ ਨੂੰ ਛੂੰਹਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅੱਖਾਂ, ਮੂੰਹ ਜਾਂ ਨੱਕ ਨੂੰ ਲਗਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ।

ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਇਨਫ਼ਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵਾਇਰਸ ਫੈਲਾਅ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬਾਲਗ ਵਿਅਕਤੀ ਰੋਗ-ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਤਕਰੀਬਨ 1 ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਲੈਕੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ 5 ਦਿਨ ਬਾਅਦ ਤੱਕ ਵਾਇਰਸ ਫੈਲਾਅ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਰੋਗ-ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ 21 ਦਿਨ ਬਾਅਦ ਤੱਕ ਫੈਲਾਅ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇਨਫ਼ਲੂਐਂਜ਼ੇ ਦੇ ਰੋਗ-ਲੱਛਣ ਕੀ ਹਨ?

ਇਨਫ਼ਲੂਐਂਜ਼ੇ ਦੇ ਰੋਗ-ਲੱਛਣਾਂ ਵਿਚ ਬੁਖ਼ਾਰ, ਸਿਰ ਦਰਦ, ਪੱਠਿਆਂ ਦਾ ਦੁਖਣਾ, ਨੱਕ ਵਗਣਾ, ਗਲ਼ੇ ਦਾ ਦੁਖਣਾ, ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਥਕੇਂਵਾਂ ਅਤੇ ਖੰਘ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਦਿਲ ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ, ਉਲਟੀਆਂ ਜਾਂ ਦਸਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਭਾਂਵੇਂ ਹੋਰ ਵਾਇਰਸਜ਼ ਨਾਲ ਵੀ ਬੁਖ਼ਾਰ ਅਤੇ ਖੰਘ ਜਿਹੇ ਰੋਗ ਲੱਛਣ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਨਫ਼ਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵਾਇਰਸ ਕਾਰਨ ਇਨ੍ਹਾਂ ਰੋਗ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖ਼ਰਾਬ ਹੋਣ ਦੀ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਇਨਫ਼ਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵਾਇਰਸ ਨਾਲ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਰੋਗ ਲੱਛਣ 1 ਤੋਂ 4 ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ, ਜਾਂ ਔਸਤਨ 2 ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਾਹਰ ਹੋਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਬੁਖ਼ਾਰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਰੋਗ ਲੱਛਣ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ 7 ਤੋਂ 10 ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਦ ਕਿ ਖੰਘ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰੀ 1 ਜਾਂ 2 ਹਫ਼ਤੇ ਹੋਰ ਰਹਿ ਸਕਦੀਆਂ ਹੈ।

ਘਰੇਲੂ ਇਲਾਜ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਨਫ਼ਲੂਐਂਜ਼ਾ ਜਾਂ ਫ਼ਲੂ ਨਾਲ ਬੀਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਘਰੇਲੂ ਇਲਾਜ ਨਾਲ ਰੋਗ-ਲੱਛਣਾ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਦੇਖ ਭਾਲ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੀ ਸਲਾਹ ਤੇ ਅਮਲ ਕਰੋ:

- ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਅਰਾਮ ਕਰੋ। ਬਿਸਤਰੇ ਤੇ ਆਰਾਮ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਵਲੋਂ ਦੂਜਿਆਂ ਤੱਕ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਫੈਲਾਉਣ ਨੂੰ ਰੋਕੇਗਾ।
- ਬੁਖ਼ਾਰ ਕਾਰਨ ਦ੍ਰਵਾਂ ਦੀ ਹੋਈ ਘਾਟ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੀਓ।
- ਤਮਾਕੂ ਪੀਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਘਰ ਵਿੱਚ ਤਮਾਕੂ ਨਾ ਪੀਣ।
- ਬੰਦ ਨੱਕ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹਣ ਲਈ ਗਰਮ ਸ਼ਾਵਰ ਜਾਂ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਦੇ ਭਰੇ ਸਿੰਕ ਦੀ ਸਿੱਲ੍ਹੀ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਸਾਹ ਲਵੋ।
- ਇਨਫ਼ਲੂਐਂਜ਼ਾ-ਨਿਰੋਧਕ ਦਵਾਈਆਂ ਜਾਂ ਐਂਟੀਵਾਇਰਲ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਲਿਖੇ ਨੁਸਖੇ ਰਾਹੀਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ ਪਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਰੋਗ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ 12 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦਵਾਈਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਵੋ ਤਾਂ ਰੋਗ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਮਿਆਦ 3 ਦਿਨ ਘੱਟ ਜਾਵੇਗੀ ਅਤੇ ਜੇ 2 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ ਤਾਂ ਮਿਆਦ 1.5 ਦਿਨ ਘੱਟ ਜਾਵੇਗੀ। ਕਾਊਂਟਰ ਤੇ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦਰਦ ਅਤੇ ਬੁਖ਼ਾਰ ਜਿਹੇ ਰੋਗ ਲੱਛਣਾਂ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਦੁਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। 6 ਸਾਲ ਤੋਂ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ। ਫ਼ਾਰਮੇਸੀ ਤੋਂ ਇਨਫ਼ਲੂਐਂਜ਼ੇ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਬਿਨਾਂ ਨੁਸਖੇ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਵੀ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ।

ਮੈਨੂੰ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਕਦੋਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਜੇ ਫ਼ਲੂ ਵਰਗੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਹਾਲਤ ਐਸੀ ਹੈ ਕਿ ਜਟਲਤਾਵਾਂ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਮਿਲੋ।

ਐਂਟੀਵਾਇਰਲ ਦਵਾਈਆਂ ਜੇ ਰੋਗ ਲੱਛਣ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਦੇ 48 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਣ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਚੰਗਾ ਅਸਰ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਜਿੰਨਾ ਛੇਤੀ ਹੋਵੇ ਓਨਾਂ ਹੀ ਚੰਗਾ ਹੈ। ਜੇ ਰੋਗ ਲੱਛਣ ਜਿਹਾ ਕਿ ਸਾਹ ਫੁਲਣਾ, ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਤਕਲੀਫ਼, ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਦੀ ਘਾਟ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ (ਖੜੇ ਹੋਣ ਤੇ ਚੱਕਰ ਆਉਣੇ, ਪਿਸ਼ਾਬ ਘੱਟ ਆਉਣਾ) ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਿਗੜਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਕੀ ਇਹ ਜ਼ੁਕਾਮ ਹੈ ਜਾਂ ਇਨਫ਼ਲੂਐਂਜ਼ਾ?

ਹੇਠ ਦਿੱਤੀ ਸਾਰਨੀ ਇਹ ਜਾਣਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਜ਼ੁਕਾਮ ਹੈ ਜਾਂ ਇਨਫ਼ਲੂਐਂਜ਼ਾ।

ਰੋਗ ਲੱਛਣ	*ਜ਼ੁਕਾਮ*	*ਇਨਫ਼ਲੂਐਂਜ਼ਾ (ਫ਼ਲੂ)*
ਬੁਖ਼ਾਰ	ਬਹੁਤ ਘੱਟ	ਆਮ, ਅਚਾਨਕ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ 39°-40°, 3 ਤੋਂ 4 ਦਿਨ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ
ਸਿਰਪੀੜ	ਬਹੁਤ ਘੱਟ	ਆਮ, ਗੰਭੀਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ
ਸਰੀਰ ਟੁੱਟਣਾ ਅਤੇ ਦਰਦਾਂ	ਕਈ ਵਾਰ ਹਲਕੀ	ਆਮ, ਅਕਸਰ ਤਿੱਖੀਆਂ
ਥਕੇਵਾਂ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰੀ	ਕਈ ਵਾਰ ਹਲਕੀ	ਆਮ, 2-3 ਹਫ਼ਤੇ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਰਹਿ ਸਕਦੀ ਹੈ
ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਥਕੇਵਾਂ	ਅਸਾਧਾਰਨ	ਆਮ, ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਗੰਭੀਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ
ਨੱਕ ਵਗਣਾ, ਨੱਕ ਬੰਦ ਹੋਣਾ	ਆਮ	ਕਦੇ ਕਦੇ
ਨਿੱਛਾਂ ਆਉਣੀਆਂ	ਆਮ	ਕਦੇ ਕਦੇ
ਗਲਾ ਖਰਾਬ	ਆਮ	ਕਦੇ ਕਦੇ
ਸੀਨੇ ਵਿੱਚ ਬੇਅਰਾਮੀ, ਖੰਘਣਾ	ਕਦੇ ਕਦੇ ਹਲਕੀ ਤੋਂ ਦਰਮਿਆਨੇ ਦਰਜੇ ਦੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ	ਆਮ, ਗੰਭੀਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ
ਜਟਲਤਾਵਾਂ	ਸਾਈਨਸ ਬੰਦ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਕੰਨ-ਪੀੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।	ਨਮੂਨੀਏਂ ਤੱਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਸਾਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਫੇਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਪੁਰਾਣੀ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵਾਧੂ ਜਟਲਤਾਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ
ਰੋਕਥਾਮ	ਬਾਰ ਬਾਰ ਹੱਥ ਧੋਣਾ	ਹਰ ਸਾਲ ਇਨਫ਼ਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ ਲੈਣਾ ਅਤੇ ਬਾਰ ਬਾਰ ਹੱਥ ਧੋਣਾ
ਇਲਾਜ	ਕੋਈ ਖ਼ਾਸ ਇਲਾਜ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ; ਸਿਰਫ਼ ਰੋਗ ਲੱਛਣਾਂ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਮਿਲਦੀ ਹੈ	ਨੁਸਖੇ ਵਾਲੀਆਂ ਐਂਟੀ-ਵਾਇਰਲ ਦਵਾਈਆਂ, ਜੋ ਰੋਗ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਹੇਠ ਦਿੱਤੀਆਂ HealthLink BC Files (ਹੈੱਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ. ਫ਼ਾਈਲਾਂ) ਦੇਖੋ:

#12a ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਇਨਫ਼ਲੂਐਂਜ਼ਾ (ਫ਼ਲੂ) ਵੈਕਸੀਨ ਕਿਉਂ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

#12c ਇਨਫ਼ਲੂਐਂਜ਼ਾ (ਫ਼ਲੂ) ਇਮਿਊਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ: ਮਿੱਥਾਂ ਅਤੇ ਤੱਥ

#12d ਇਨਫ਼ਲੂਐਂਜ਼ਾ (ਫ਼ਲੂ) ਵੈਕਸੀਨ

#85 ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਹੱਥ ਧੋਣੇ

BRITISH COLUMBIA The Best Place on Earth | ImmunizeBC | 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 ਵੇਖੋ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਯੂਨਿਟ ਵਿਖੇ ਜਾਓ।

ਗੈਰ-ਹੰਗਾਮੀ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿਚਲੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ www.healthlinkbc.ca 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ ਜਾਂ **8-1-1** 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

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

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