Punjabi - Number 12b
October 2016

ਇੰਫਲੂਐਂਜ਼ਾ (ਫਲੂ) ਬਾਰੇ ਤੱਥ
Facts about Influenza (the Flu)

ਇੰਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਕੀ ਹੈ?

ਇਨਫ਼ਲੂਐਂਜ਼ਾ ਜਿਸ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ "ਫ਼ਲੂ" ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਸਾਹ ਦੀ ਨਲੀ ਦੇ ਉੱਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਦਾ ਇੱਕ ਵਿਗਾੜ ਹੈ ਜੋ ਇਨਫ਼ਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵਾਇਰਸ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਇਨਫ਼ਲੂਐਂਜ਼ਾ ਨਾਲ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਵਿਗਾੜਾਂ ਦਾ ਵੀ ਖ਼ਤਰਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਫੇਫੜਿਆਂ ਤੇ ਅਸਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਵਾਇਰਲ ਜਾਂ ਬੈਕਟੀਰੀਅਲ ਨਮੋਨੀਆ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ, ਜਿਹੜੀਆਂ ਜਾਨ ਨੂੰ ਖ਼ਤਰੇ ਵਿੱਚ ਪਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਦਾ ਖਤਰਾ 65 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ, ਬਹੁਤ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਫੇਫੜਿਆਂ ਜਾਂ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ, ਕੁਝ ਚਿਰਕਾਲੀ ਸਿਹਤ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਹਨ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੈ।

ਸਿਹਤਮੰਦ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਗਰਭ ਦੇ ਦੂਜੇ ਹਿੱਸੇ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਇਨਫ਼ਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਵਿਗਾੜ ਕਰਕੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਭਰਤੀ ਹੋਣ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਹੈ।

ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ, ਇਨਫ਼ਲੂਐਂਜ਼ਾ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਫੈਲਣ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਇਨਫ਼ਲੂਐਂਜ਼ਾ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀਆਂ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਕਾਰਨ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਭਰਤੀ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਈ ਲੋਕ ਮਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇੰਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਤੁਸੀਂ ਆਪ ਇਨਫ਼ਲੂਐਂਜ਼ਾ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਣ ਜਾਂ ਇਸਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਫੈਲਾਉਣ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ ਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਘੱਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਬਕਾਇਦਗੀ ਨਾਲ ਧੋ ਕੇ;
- ਵਰਤੇ ਹੋਏ ਟਿਸ਼ਿਊਆਂ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਕੂੜੇ ਵਾਲੀ ਟੋਕਰੀ ਜਾਂ ਗਾਰਬੇਜ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟ 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।

ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨਫ਼ਲੂਐਂਜ਼ਾ ਨਾਲ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਜਾਂ ਇਸਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਤੱਕ ਫੈਲਾਉਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇੰਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਕਿਵੇਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ?

ਇਨਫ਼ਲੂਐਂਜ਼ਾ ਖੰਘਣ, ਨਿੱਛ ਮਾਰਨ ਜਾਂ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਆਮ੍ਹੋ – ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਸੰਪਰਕ ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਤੱਕ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਫੈਲਦਾ ਹੈ ।

ਵਾਇਰਸ ਉਦੋਂ ਵੀ ਫੈਲ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਮਨੁੱਖ ਕਿਸੇ ਦੂਸਰੇ ਮਨੁੱਖ ਜਾਂ ਵਸਤੂ ਉੱਪਰ ਖੰਘਣ ਜਾਂ ਨਿੱਛ ਮਾਰਨ ਨਾਲ ਪਈਆਂ ਸੂਖਸ਼ਮ ਛਿੱਟਾਂ ਨੂੰ ਛੂੰਹਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ, ਮੂੰਹ ਜਾ ਨੱਕ ਨੂੰ ਛੂਹ ਲੈਂਦਾ ਹੈ।

ਇੱਕ ਵਿਗਾੜਗ੍ਰਸਤ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਇਨਫ਼ਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵਾਇਰਸ ਫੈਲਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।ਇੱਕ ਬਾਲਗ ਵਿਅਕਤੀ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਤਕਰੀਬਨ 1 ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਲੱਛਣ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ 5 ਦਿਨ ਬਾਅਦ ਤੱਕ ਵਾਇਰਸ ਫੈਲਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਸਮੇਂ ਦੀ ਲੰਮੀ ਅਵਧੀ ਤੱਕ ਫੈਲਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਲੱਛਣ ਕੀ ਹਨ?

ਇਨਫ਼ਲੂਐਂਜ਼ਾ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿਚ ਬੁਖਾਰ, ਸਿਰ ਦਰਦ, ਪੱਠਿਆਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ, ਨੱਕ ਵਗਣਾ, ਗਲ਼ੇ ਦਾ ਦੁਖਣਾ, ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਥਕੇਵਾਂ ਅਤੇ ਖੰਘ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮਤਲੀ, ਉਲਟੀਆਂ ਜਾਂ ਦਸਤ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਹੋਰ ਵਾਇਰਸਾਂ ਦੇ ਵਿਗਾੜਾਂ ਕਾਰਨ ਵੀ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਲੱਛਣ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਇਨਫ਼ਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵਾਇਰਸ ਕਾਰਨ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਲੱਛਣ ਅਕਸਰ ਬਦਤਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਲੱਛਣ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਇਨਫ਼ਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵਾਇਰਸ ਨਾਲ ਪਹਿਲੇ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਲਗਭਗ 1 ਤੋਂ 4 ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ, ਜਾਂ ਔਸਤਨ 2 ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਬੁਖਾਰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਲੱਛਣ ਆਮਤੌਰ ਤੇ 7 ਤੋਂ 10 ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਖੰਘ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰੀ 1 ਤੋਂ 2 ਹਫ਼ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਘਰੇਲੂ ਇਲਾਜ ਕੀ ਹੈ?

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨਫ਼ਲੂਐਂਜ਼ਾ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਘਰੇਲੂ ਇਲਾਜ ਨਾਲ ਲੱਛਣਾਂ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।ਆਪਣੀ ਦੇਖ ਭਾਲ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਸਲਾਹ ਤੇ ਅਮਲ ਕਰੋ:

- ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਆਰਾਮ ਕਰੋ।
- ਬੁਖ਼ਾਰ ਕਾਰਨ ਘਟੇ ਦ੍ਰਵਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦ੍ਰਵ ਪੀਓ।
- ਸਿਗਰੇਟ ਪੀਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਘਰ ਵਿਚ ਸਿਗਰੇਟ ਨਾ ਪੀਣ ਲਈ ਕਹੋ।
- ਬੰਦ ਨੱਕ ਖੋਲ੍ਹਣ ਲਈ ਗਰਮ ਸ਼ਾਵਰ ਜਾਂ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਭਰੇ ਸਿੰਕ ਤੋਂ ਸਿੱਲ੍ਹੀ ਹਵਾ ਵਿਚ ਸਾਹ ਲਵੋ।
- ਐਂਟੀ- ਇਨਫ਼ਲੂਐਂਜ਼ਾ ਦਵਾਈਆਂ ਜਾਂ ਐਂਟੀਵਾਇਰਲ, ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਪਰਚੀ ਨਾਲ ਉਪਲਬਧ ਹਨ ਪਰ ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਧੀਆ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਦੇ 48 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਲੱਛਣ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਦੇ 12 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦਿੱਤੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਲਗਭਗ 3 ਦਿਨ ਘਟਾ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਜੇ 2 ਦਿਨਾਂ ਅੰਦਰ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਣ ਤਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਲਗਭਗ 1.5 ਦਿਨ ਘਟਾ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਇਨਫ਼ਲੂਐਂਜ਼ਾ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਲਈ ਖਾਂਸੀ ਜ਼ੁਕਾਮ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਡਾਕਟਰੀ ਪਰਚੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਵੀ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰ 6 ਸਾਲ ਤੋਂ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ।

ਅਸੀਟਾਮੇਨੋਫੇਨ (Acetaminophen) (ਉਦਹਾਰਣ ਲਈ ਟਾਇਲੇਨੋਲ (Tylenol®)) ਜਾਂ ਆਈਬਿਊਪ੍ਰੋਫੇਨ (ibuprofen*) (ਉਦਹਾਰਣ ਲਈ ਐਡਵਿਲ (Advil®)) ਬੁਖਾਰ ਜਾਂ ਜਲਨ ਲਈ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।ਏਐਸਏ(ASA) (ਉਦਹਾਰਣ ਲਈ ਐਸਪਰੀਨ (Aspirin®)) ਰੇ ਸਿੰਡਰੋਮ ਦੇ ਖਤਰੇ ਕਰਕੇ 18 ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ।

* 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਆਈਬਿਊਪ੍ਰੋਫੇਨ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ।

ਰਾਈ ਸਿੰਡਰੋਮ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ. ਫ਼ਾਈਲ HealthLinkBC File #84 ਰਾਈ ਸਿੰਡਰੋਮ ਦੇਖੋ।

ਮੈਨੂੰ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਕੋਲ ਕਦੋਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਜੇ ਫ਼ਲੂ ਵਰਗੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹੀ ਅਵਸਥਾ ਹੈ ਕਿ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਤਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਜਲਦੀ ਸਲਾਹ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਬਦਤਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਾਹ ਫੁੱਲਣਾ ਜਾਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਤਕਲੀਫ, ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਦੀ ਘਾਟ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ (ਖੜੇ ਹੋਣ ਤੇ ਚੱਕਰ ਆਉਣੇ, ਪਿਸ਼ਾਬ ਘੱਟ ਆਉਣਾ) ਤਾਂ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਕੀ ਇਹ ਇੰਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਹੈ ਜਾਂ ਜ਼ੁਕਾਮ?

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤਾ ਟੇਬਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਿਹ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੰਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਹੈ ਜਾਂ ਜ਼ੁਕਾਮ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹੈਲਥਲਿੰਕਬੀਸੀ ਫਾਇਲਾਂ ਦੇਖੋ:

- HealthLinkBC File #12a ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਇੰਨਐਕਟੀਵੇਟਿਡ ਇੰਨਫਲੂਐਨਜ਼ਾ (ਫਲੂ) ਵੈਕਸੀਨ ਕਿਉਂ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ
- HealthLinkBC File #12c ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ (ਫਲੂ) ਇੰਮਿਉਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ: ਮਿਥਾਂ ਅਤੇ ਤੱਥ
- HealthLinkBC File #12d ਇੰਨਐਕਟੀਵੇਟਿਡ ਇੰਨਫਲੂਐਨਜ਼ਾ (ਫਲੂ) ਵੈਕਸੀਨ
- HealthLinkBC File #12e ਲਾਇਵ ਅਟੈਨੁਏਟਿਡ ਇੰਨਫਲੂਐਨਜ਼ਾ (ਫਲੂ) ਵੈਕਸੀਨ
- HealthLinkBC File #85 ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਹੱਥ ਧੋਣੇ

ਲੱਛਣ	ਜ਼ੁਕਾਮ	ਇੰਫਲੂਐਂਜ਼ਾ (ਫਲੂ)
ਬੁਖਾਰ	ਵਿਰਲਾ	ਸਾਧਾਰਨ , ਅਚਾਨਕ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ 39º- 40º ਸੈਲਸੀਅਸ (102.2-104º ਫੈਰਨਹਾਇਟ), 3 ਤੋਂ 4 ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ
ਸਿਰਦਰਦ	ਵਿਰਲਾ	ਸਾਧਾਰਨ , ਗੰਭੀਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ
ਦਰਦਾਂ ਅਤੇ ਪੀੜਾਂ	ਕਈ ਵਾਰੀ ਹਲਕੀ	ਸਾਧਾਰਨ , ਅਕਸਰ ਗੰਭੀਰ
ਥਕੇਵਾਂ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰੀ	ਕਈ ਵਾਰੀ ਹਲਕੀ	ਸਾਧਾਰਨ , 2-3 ਹਫਤੇ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ
ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਥਕੇਵਾਂ	ਅਸਾਧਾਰਨ	ਸਾਧਾਰਨ , ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਗੰਭੀਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ
ਨੱਕ ਵੱਗਣਾ, ਨੱਕ ਬੰਦ ਹੋਣਾ	ਆਮ	ਕਈ ਵਾਰੀ
ਨਿੱਛਾਂ ਆਉਣੀਆਂ	ਆਮ	ਕਈ ਵਾਰੀ
ਗਲਾ ਖਰਾਬ	ਆਮ	ਕਈ ਵਾਰੀ
ਸੀਨੇ ਵਿੱਚ ਬੇਅਰਾਮੀ, ਖੰਘਣਾ	ਕਈ ਵਾਰੀ ਹਲਕੀ ਤੋਂ ਦਰਮਿਆਨੀ	ਸਾਧਾਰਨ , ਗੰਭੀਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ
ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ	ਇਸ ਕਰਕੇ ਸਾਈਨਸ ਬੰਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕੰਨ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ	ਇਸ ਕਰਕੇ ਨਿਮੋਨੀਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਸਾਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਫੇਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਚਿਰਕਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ
ਰੋਕਥਾਮ	ਅਕਸਰ ਹੱਥ ਧੋਣੇ	ਸਾਲਾਨਾ ਇੰਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਹੱਥ ਧੋਣਾ
ਇਲਾਜ	ਕੋਈ ਖਾਸ ਇਲਾਜ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ; ਕੇਵਲ ਲੱਛਣਾਂ ਤੋਂ ਰਾਹਤ	ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਪਰਚੀ ਨਾਲ ਐਂਟੀਵਾਇਰਲ ਦਵਾਈਆਂ, ਜਿਹੜੀਆਂ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ

BRITISH COLUMBIA ImmunizeBC

BC Centre for Disease Control
An agency of the Provincial Health Services Authority