

# इस फॉल में आपका स्वास्थ्य

जानें कि आप फॉल के मौसम में सुरक्षित और स्वस्थ रहने के लिए क्या कर सकते हैं।

फॉल आ गई है, जिसका अर्थ नई दिनचर्या और विभिन्न स्वास्थ्य और सुरक्षा संबंधी चिंताएँ हो सकता है।

फॉल का मतलब ठंडा मौसम, छोटे दिन, सर्दी और फलू के मौसम की शुरुआत और बच्चों के लिए स्कूल में वापसी है। दिन के उजाले के कम घंटों के साथ, संभव है कि हम में से कई लोगों को कम शारीरिक गतिविधि मिले। फॉल की शुरुआत ठंड और फलू के मौसम की शुरुआत का भी संकेत देती है। हमारे बच्चे स्कूल या डेकेयर में वापस चले गए हैं, जिसका मतलब नई गतिविधियाँ और कीटाणुओं के साथ अधिक संपर्क हो सकता है।

जानें कि कैसे सुरक्षित रहें, अच्छा खाएं और मौसम बदलने के साथ अपने स्वास्थ्य का ध्यान रखें।

## विशेष विषय

### बैक टू स्कूल

इस स्कूल वर्ष में अपने बच्चे को सुरक्षित रहने और स्वस्थ जीवन शैली की आदतों को सीखने में कैसे मदद करें, इस बारे में जानकारी के लिए हमारे [बैक टू स्कूल](#) हेल्थ फीचर को देखें।

K-12 स्कूलों के लिए छात्रों और अभिभावकों, स्कूल स्टाफ और स्कूल प्रशासकों के लिए कोविड-19 सहित संचारी रोगों के प्रसार को रोकने के लिए संसाधन खोजें।

### कोरोनावाइरस (COVID-19)

कोरोनावाइरस बिमारी (कोविड-19) कोरोनावाइरस के कारण होने वाली एक बिमारी है। कोविड-19 ब्रिटिश कोलंबिया सहित दुनिया भर में फैल गया है, और इसे एक वैश्विक महामारी घोषित किया गया है। कोविड-19 के लक्षण फलू और आम जुकाम सहित अन्य श्वसन बीमारियों के समान हैं।

कोविड-19 टीकाकरण के बारे में अप-टू-डेट जानकारी के लिए और कोरोनावाइरस रोग से संबंधित संसाधनों तक पहुंचने के लिए, हमारा [कोरोनावाइरस रोग \(कोविड-19\)](#) हेल्थ फीचर देखें। कोरोनावाइरस बिमारी के बारे में और जानकारी के लिए, [बीसी सेंटर फॉर डिजीज कंट्रोल: कोविड-19](#) पर जाएं।

जानें कि तापमान गिरने पर आप सुरक्षित रहने को सुनिश्चित करने के लिए क्या कर सकते हैं।

- [ठंडे तापमान से संपर्क: तरीके जिनके के द्वारा शरीर में गर्मी की कमी होती है](#)
- [ठंडे तापमान से संपर्क](#)
- [शुष्क त्वचा और खुजली](#)
- [हाइपोथर्मिया और ठंडे तापमान से संपर्क](#)

## फ्लू का मौसम

फ्लू, इन्फ्लूएंजा के कारण होने वाला वायुमार्गी और फेफड़ों का संक्रमण है। हर साल, एक समय होता है जब फ्लू की अधिक आउटब्रेकें होती हैं। इसे फ्लू का मौसम कहा जाता है। फ्लू और फ्लू के मौसम के बारे में अधिक जानकारी के लिए, हमारे [इन्फ्लूएंजा \(फ्लू\) सीजन](#) हेल्थ फीचर पर जाएं।

## सेहतमंद भोजन खाना

वापस स्कूल जाना जाने और गर्मी के महीनों से दिनचर्या में बदलाव होने के साथ फॉल एक व्यस्त मौसम हो सकता है। समय से पहले [भोजन और स्नैक्स की योजना बनाना](#) व्यस्त कार्यक्रम को अधिक प्रबंधनीय और भोजन के समय को अधिक मनोरंजक बनाने में मदद कर सकता है। विभिन्न प्रकार के पौष्टिक खाद्य पदार्थों को शामिल करना और भरपूर पानी पीना आपकी प्रतिरक्षा प्रणाली का समर्थन करेगा और आपको सर्दी और फ्लू के मौसम में स्वस्थ रखने में मदद करेगा। इस फॉल में सेहतमंद भोजन खाने के बारे में अधिक जानें।

- [कोविड-19 के दौरान सेहतमंद भोजन खाना](#)
- [वयस्कों के लिए स्वस्थ स्नैक \(HealthLinkBC File #68i\)](#)
- [लंचिज टू गो](#)
- [अपनी हॉलिडे व्यंजन विधियों को हल्का करें](#)
- [भोजन नियोजन: शुरुआत करना](#)

सेहतमंद भोजन खाने के बारे में अतिरिक्त जानकारी या सलाह के लिए किसी पंजीकृत आहार विशेषज्ञ से बात करने के लिए [8-1-1](#) को कॉल करें या एक [HealthLinkBC आहार विशेषज्ञ को ईमेल करें](#)।

## अंदर की हवा की गुणवत्ता

दिन के उजाले के कम घंटों और ठंडे बाहरी तापमान के साथ, संभावना है कि आप घर के अंदर अधिक समय बिताएंगे। अंदर की हवा की गुणवत्ता और सुरक्षित रहने के तरीके के बारे में जानें।

- [अंदर की हवा की गुणवत्ता \(HealthLinkBC File #65a\)](#)
- [अंदर की हवा की गुणवत्ता: मोल्ड और अन्य जैविक संदूषक \(HealthLinkBC File #65b\)](#)

- [अंदर की हवा की गुणवत्ता: दहन उपोत्पाद \(HealthLinkBC File #65c\)](#)
- [अंदर की हवा की गुणवत्ता: वाष्पशील कार्बनिक यौगिक \(वीओसी\)\(HealthLinkBC File #65d\)](#)

अपने कार्बन मोनोऑक्साइड डिटेक्टरों का नियमित रूप से परीक्षण करना सुनिश्चित करें, और हर 6 महीने में बैटरी बदलें। याद रखने का एक आसान तरीका यह है कि जब आप घड़ी को पीछे (फॉल में) या आगे (स्प्रिंग में) सेट करते हैं तो बैटरी बदल दें।

- [कार्बन मोनोऑक्साइड विषाक्तता: अपने घर की रक्षा करना](#)
- [कार्बन मोनोऑक्साइड विषाक्तता](#)

## मानसिक स्वास्थ्य

दिनचर्या में बदलाव, घर के अंदर ज्यादा रहना और कम व्यायाम करना आपके मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित कर सकता है। छोटे दिन, विशेष रूप से जब हम डेलाइट सेविंग टाइम के लिए घड़ियों को पीछे सेट करते हैं, का मतलब है कम धूप प्राप्त करना।

- [मानसिक स्वास्थ्य](#)
- [मानसिक स्वास्थ्य और कोविड-19](#)
- [सीजनल अफेक्टिव डिसऑर्डर \(SAD\)](#)
- [सीजनल अफेक्टिव डिसऑर्डर: लाइट थेरेपी का उपयोग करना](#)

## मौसमी एलर्जियां

पराग, मोल्ड, धूल के कण और एलर्जी पैदा करने वाला अन्य तत्व फॉल की मौसमी एलर्जियां का कारण बन सकते हैं। ट्रिगरों, लक्षणों और घरेलू उपचारों सहित मौसमी एलर्जियां के बारे में जानें।

- [एलर्जिक राइनाइटिस](#)
- [एलर्जियां: आउटडोर ट्रिगरों से बचना](#)
- [एलर्जियां: क्या मुझे एलर्जी शॉट्स लेने चाहिए?](#)
- [हे फीवर और अन्य मौसमी एलर्जियां](#)
- [एलर्जियां के लिए ओवर-द-काउंटर दवाएं](#)
- [गंभीर एलर्जी प्रतिक्रिया \(एनाफिलेक्सिस\)](#)

## क्रियाशील रहें

अंधेरी और ठंडी रातों को आपको क्रियाशील रहने से न रोकने दें। आपको और आपके परिवार को स्वस्थ रखने के लिए शारीरिक गतिविधि एक महत्वपूर्ण कारक है।

- [फिटनेस: अपने जीवन में और गतिविधि शामिल करना](#)
- [कोविड-19 के दौरान शारीरिक गतिविधि](#)
- [झटपट सुझाव: एक परिवार के रूप में क्रियाशील होना](#)
- [झटपट सुझाव: घर पर क्रियाशील होना](#)
- [झटपट सुझाव: ठंडे मौसम में क्रियाशील रहना](#)

शारीरिक गतिविधि के बारे में अधिक जानकारी या सलाह के लिए आप किसी योग्य व्यायाम पेशेवर से बात करने के लिए 8-1-1 पर कॉल भी कर सकते हैं या [शारीरिक गतिविधि सेवाओं को ईमेल कर सकते हैं](#)।

## एंटीबायोटिक्स कब लें

एंटीबायोटिक्स वे दवाएं हैं जो बैक्टीरिया को मारती हैं और स्ट्रेप थ्रोत या साइनस संक्रमण जैसे संक्रमणों का इलाज कर सकती हैं। वे सामान्य सर्दी, कोरोनावायरस (COVID-19) या फ्लू जैसे वायरस के कारण होने वाली बीमारियों के खिलाफ काम नहीं करते हैं। आपको एंटीबायोटिक्स का उपयोग कब करना चाहिए और कब नहीं करना चाहिए के बारे में अधिक जानें।

- [ब्रॉकाइटिस: क्या मुझे एंटीबायोटिक्स लेने चाहिए?](#)
- [कान का संक्रमण: क्या मुझे अपने बच्चे को एंटीबायोटिक्स देने चाहिए?](#)
- [एंटीबायोटिक्स](#)
- [साइनसाइटिस: क्या मुझे एंटीबायोटिक्स लेने चाहिए?](#)
- [गला खराब: क्या मुझे एंटीबायोटिक्स लेने चाहिए?](#)
- [एंटीबायोटिक्स का बुद्धिमानी से उपयोग करना](#)

एंटीबायोटिक्स के उपयोग के बारे में अधिक जानकारी के लिए, [बीसी सेंटर फॉर डिजीज कंट्रोल: डू बगज नीड ड्रगज?](#) पर जाएं।

# उपयोगी वेबसाइटें

## इम्युनाइज़बीसी

[इम्युनाइज़बीसी](#) ब्रिटिश कोलंबियाई लोगों के स्वास्थ्य में सुधार लाने और व्यक्तियों, परिवारों और स्वास्थ्य देखभाल प्रदाताओं को टीकाकरण के बारे में जानकारी प्रदान करके वैक्सीन द्वारा रोकथाम योग्य बीमारियों द्वारा संक्रमणों की संख्या को कम करने के लिए काम करता है। वे बी.सी. परिवारों के लिए टीकाकरण करवाने को आसान बनाने के लिए टूल भी प्रदान करते हैं।

- [टीकाकरण के लिए माता-पिता की गाइड](#) (PDF 1.72 MB)
- [टेक्स्ट मेसेज द्वारा टीकाकरण रीमाइन्डर प्राप्त करें](#)

आखरी बार अपडेट किया गया: 27 सितंबर, 2022

---

और हेल्थलिंकबीसी फाइल विषयों के लिए, [www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files](http://www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files) पर या अपने स्थानीय पब्लिक हेल्थ युनिट के पास जाएँ। बी.सी. में गैर-एमर्जेंसी सेहत जानकारी तथा सलाह के लिए, [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) पर जाएँ या **8-1-1** पर फोन करें (टोल-फ्री)। बहरे और कम सुनने वालों के लिए, **7-1-1** पर फोन करें। अनुरोध पर 130 से अधिक भाषाओं में अनुवाद सेवाएं उपलब्ध हैं।