

## ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ (ਫਲੂ) ਬਾਰੇ ਤੱਥ Facts about Influenza (the Flu)

### ਇੰਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਕੀ ਹੈ?

ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਜਿਸ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ “ਫਲੂ” ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਸਾਹ ਦੀ ਨਲੀ ਦੇ ਉਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਦਾ ਇੱਕ ਵਿਗਾੜ ਹੈ ਜੋ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਏ ਜਾਂ ਬੀ ਵਾਇਰਸ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਨਾਲ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਲਾਗਾਂ ਦੇ ਜੋਖਮ ਤੇ ਵੀ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਫੇਫੜਿਆਂ ਤੇ ਅਸਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਵਾਇਰਲ ਜਾਂ ਬੈਕਟੀਰੀਅਲ ਨਮੋਨੀਆ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਤੋਂ ਜਾਨ ਨੂੰ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਪਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਦਾ ਵੱਧ 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, ਕੁਈ ਚਿਰਕਾਲੀ ਸਿਹਤ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਹਨ ਜਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹਨ।

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

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

### ਤੁਸੀਂ ਇੰਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਰੋਕ ਸਕਦੇ ਹੋ?

ਤੁਸੀਂ ਆਪ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਣ ਜਾਂ ਇਸਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਫੈਲਾਉਣ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਘੱਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਧੋ ਕੇ
- ਲੋਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਛੂਹੀਆਂ ਗਈਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਸਤਿਹਾਂ ਦੀ ਸਫਾਈ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰੋਗਾਣੂ-ਮੁਕਤ ਕਰਕੇ
- ਵਰਤੇ ਹੋਏ ਟਿਸ਼ਊ 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
- ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ ਲੈ ਕੇ

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

### ਇੰਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਕਿਵੇਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ?

ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਖੰਘਣ, ਨਿੱਛ ਮਾਰਨ ਜਾਂ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਆਮ੍ਹੇ-ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਤੱਕ ਆਸਾਨੀ

ਨਾਲ ਫੈਲਦਾ ਹੈ।

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

ਇੱਕ ਵਿਗਾੜਗ੍ਰਸਤ ਵਿਅਕਤੀ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ 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?

ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਬੁਖਾਰ, ਸਿਰ ਦਰਦ, ਪੱਠਿਆਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ, ਨੱਕ ਵਗਣਾ, ਗਲੇ 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, ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵਾਇਰਸ ਕਾਰਨ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਲੱਛਣ ਅਕਸਰ ਬਦਤਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਲੱਛਣ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ 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 ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਘਰੇਲੂ ਇਲਾਜ ਲੱਛਣਾਂ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਸਲਾਹ ਤੇ ਅਮਲ ਕਰੋ:

- ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਆਰਾਮ ਕਰੋ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਤਾਂ ਕੰਮ ਤੋਂ, ਸਕੂਲ ਤੋਂ, ਡੇਕੋਅਰ ਤੋਂ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਮੋਟੇ ਬਾਹਰਲੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਘਰ ਰਹੋ
- ਬੁਖਾਰ ਕਾਰਨ ਘਟੇ ਦ੍ਰਵਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦ੍ਰਵ ਪੀਓ
- ਸਿਗਰੇਟ ਪੀਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਘਰ ਵਿੱਚ ਸਿਗਰੇਟ ਨਾ ਪੀਣ ਲਈ ਕਹੋ
- ਬੰਦ ਨੱਕ ਖੋਲ੍ਹਣ ਲਈ ਗਰਮ ਸ਼ਾਵਰ ਜਾਂ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਭਰੇ ਸਿੱਕ ਤੋਂ ਸਿੱਲ੍ਹੀ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਸਾਹ ਲਵੋ
- ਐਂਟੀ-ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ 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। ਇਹ ਲੱਛਣ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਦੇ 12 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਤੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਲਗਭਗ 3 ਦਿਨ ਘਟਾ ਦੇਣਗੀਆਂ ਅਤੇ ਜੇ 2

ਦਿਨਾਂ ਅੰਦਰ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਣ ਤਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਲਗਭਗ 1.5 ਦਿਨ ਘਟਾ ਦੇਣਗੀਆਂ

- ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਲਈ ਖਾਂਸੀ ਜੁਕਾਮ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਡਾਕਟਰੀ ਪਰਚੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਵੀ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰ 6 ਸਾਲ ਤੋਂ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ

ਅਸੀਟਾਮੋਨੋਫੇਨ (Acetaminophen) (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਟਾਇਲੋਨੋਲ (Tylenol®)) ਜਾਂ ਆਈਬਿਊਪ੍ਰੋਫੇਨ (ibuprofen\*) (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਐਡਵਿਲ (Advil®)) ਬੁਖਾਰ ਜਾਂ ਜਲਨ ਲਈ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਏਸਪੈ (ASA) (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਐਸਪੀਰੀਨ (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।

ਰੇਏ ਸਿੰਡਰੋਮ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ. ਫਾਈਲ [HealthLinkBC File #84 ਰੇਏ ਸਿੰਡਰੋਮ ਦੇਖੋ](#)।

### ਮੈਨੂੰ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਕੋਲ ਕਦੋਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਫਲੂ ਵਰਗੇ ਲੱਛਣ ਵਿਕਸਤ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ 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 (ਖੜੋ ਹੋਣ ਤੇ ਚੱਕਰ ਆਉਣੇ, ਪਿਸ਼ਾਬ ਘੱਟ ਆਉਣਾ) ਤਾਂ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

### ਕੀ ਇਹ ਇੰਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਹੈ ਜਾਂ ਜੁਕਾਮ?

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤਾ ਟੇਬਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੰਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਹੈ ਜਾਂ ਜੁਕਾਮ।

### ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹੈਲਥਲਿੰਕਬੀਸੀ ਫਾਈਲਾਂ ਦੇਖੋ:

- [HealthLinkBC File #12a ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਇੰਨਐਕਟੀਵੇਟਿਡ ਇੰਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ \(ਫਲੂ\) ਵੈਕਸੀਨ ਕਿਉਂ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ](#)
- [HealthLinkBC File #12c ਇੰਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ \(ਫਲੂ\) ਇੰਮਿਊਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ: ਮਿਥਾਂ ਅਤੇ ਤੱਥ](#)
- [HealthLinkBC File #12d ਇੰਨਐਕਟੀਵੇਟਿਡ ਇੰਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ \(ਫਲੂ\) ਵੈਕਸੀਨ](#)
- [HealthLinkBC File #12e ਲਾਇਵ ਅਟੈਨੁਏਟਿਡ ਇੰਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ \(ਫਲੂ\) ਵੈਕਸੀਨ](#)
- [HealthLinkBC File # 85 ਹੱਥ ਧੋਣਾ: ਰੋਗਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋ](#)



ImmunizeBC



BC Centre for Disease Control  
Provincial Health Services Authority

ਲੱਛਣ	ਜੁਕਾਮ	ਇੰਫਲੂਐਂਜ਼ਾ (ਫਲੂ)
ਬੁਖਾਰ	ਵਿਰਲਾ	ਸਾਧਾਰਨ, ਅਚਾਨਕ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ 39°-40° ਸੈਲਸੀਅਸ (102.2-104° 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 ਹੋਰ 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

ਹੈਲਥਲਿੰਕਬੀਸੀ ਫਾਈਲਾਂ ਦੇ ਹੋਰ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਵਾਸਤੇ, [www.HealthLinkBC.ca/healthfiles](http://www.HealthLinkBC.ca/healthfiles) ਤੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਕੋਲ ਜਾਓ। ਬੀ. ਸੀ. ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਨੌਨ-ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਲਈ, [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ **8-1-1** (ਟੋਲ ਫ੍ਰੀ) ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਬਹਿਰੇ ਅਤੇ ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਵਾਸਤੇ, **7-1-1** ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਤੇ 130 ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।