Punjabi - Number 12b
Influenza (Flu) Series - September 2022

ਇੰਫਲੂਐਂਜ਼ਾ (ਫਲੂ) ਬਾਰੇ ਤੱਥ

Facts About Influenza (the Flu)

ਇੰਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਕੀ ਹੈ?

ਇਨਫ਼ਲੂਐਂਜ਼ਾ ਸਾਹ ਦੀ ਨਲੀ ਦੇ ਉੱਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਦਾ ਇੱਕ ਵਿਗਾੜ ਹੈ ਜੋ ਇਨਫ਼ਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵਾਇਰਸ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

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

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।

ਤੁਸੀਂ ਇੰਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਰੋਕ ਸਕਦੇ ਹੋ?

ਤੁਸੀਂ ਆਪ ਇਨਫ਼ਲੂਐਂਜ਼ਾ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਣ ਜਾਂ ਇਸਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਫੈਲਾਉਣ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰਾਂ ਘੱਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਇਨਫ਼ਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ ਲੈ ਕੇ
- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਤਾਂ ਘਰ ਰਹਿ ਕੇ
- ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਧੋ ਕੇ
- ਲੋਕਾਂ ਦਆਰਾ ਛਈਆਂ ਗਈਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਸਤਿਹਾਂ ਦੀ ਸਫਾਈ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰੋਗਾਣੂ-ਮੁਕਤ ਕਰਕੇ
- ਵਰਤੇ ਹੋਏ ਟਿਸ਼ਊਆਂ 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

ਇਨਫ਼ਲੂਐਂਜ਼ਾ 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 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 ਜਾ ਨੱਕ ਨੂੰ ਛੂਹ ਲੈਂਦਾ ਹੈ।

ਇੱਕ ਵਿਗਾੜਗ੍ਰਸਤ ਵਿਅਕਤੀ 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 ਲੱਛਣ ਹਲਕੇ ਤੋਂ ਗੰਭੀਰ ਤੱਕ ਵੱਖੋ-ਵੱਖ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਬੁਖ਼ਾਰ,
- ਸਿਰ ਦਰਦ,
- ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ,
- ਵਗਦਾ ਨੱਕ,
- ਗਲਾ ਖਰਾਬ ਹੋਣਾ
- ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਥਕਾਵਟ
- ਖੰਘ

ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮਤਲੀ, ਉਲਟੀਆਂ ਜਾਂ ਦਸਤ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਹੋਰ ਵਾਇਰਸਾਂ ਦੇ ਵਿਗਾੜਾਂ ਕਾਰਨ ਵੀ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਲੱਛਣ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਨਫ਼ਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵਾਇਰਸ ਕਾਰਨ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਲਾਗ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਦੇ ਵਧੇਰੇ ਜੋਖਮ ਨਾਲ 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। ਬੁਖ਼ਾਰ 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।

ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਇਨਫਲੂਐਨਜ਼ਾ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਨਾਲ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਨਾਲ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਸਵੈ-ਸੰਭਾਲ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ:

- ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਆਰਾਮ ਕਰੋ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਤਾਂ ਕੰਮ ਤੋਂ, ਸਕੂਲ ਤੋਂ, ਡੇਕੇਅਰ 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 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। 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 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) (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਟਾਇਲੇਨੋਲ (Tylenol®)) ਜਾਂ ਆਈਬਿਊਪ੍ਰੋਫੇਨ (ibuprofen*) (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਐਡਵਿਲ (Advil®)) ਬੁਖਾਰ ਜਾਂ ਜਲਨ ਲਈ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਏਐਸਏ (ASA) (ਉਦਾਹਰਣ 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।

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

ਮੈਨੂੰ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਕੋਲ ਕਦੋਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਫ਼ਲੂ ਵਰਗੇ ਲੱਛਣ ਵਿਕਸਤ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹੀ ਅਵੱਸਥਾ 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 ਇਹ 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) ਇਮਿਊਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ: ਮਿਥਾਂ ਅਤੇ ਤੱਥ
- HealthLinkBC File #12d ਇੰਨਐਕਟੀਵੇਟਿਡ ਇੰਨਫਲੂਐਨਜ਼ਾ (ਫਲੂ) ਵੈਕਸੀਨ
- HealthLinkBC File #12e ਲਾਇਵ ਅਟੈਨੁਏਟਿਡ ਇੰਨਫਲੂਐਨਜ਼ਾ (ਫਲੂ) ਵੈਕਸੀਨ
- HealthLinkBC File #85 ਹੱਥ ਧੋਣਾ:ਰੋਗਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ

BRITISH COLUMBIA ImmunizeBC

BC Centre for Disease Control
Provincial Health Services Authority

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 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