

ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ (ਫਲੂ) ਬਾਰੇ ਤੱਥ Facts about influenza (flu)

ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਕੀ ਹੈ?

ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ, ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵਾਇਰਸ ਕਰਕੇ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਹਵਾ ਦੀ ਨਲੀ ਦੀ ਤੀਬਰ ਲਾਗ ਹੈ।

ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਨਾਲ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਲਾਗਾਂ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਇਰਲ ਜਾਂ ਬੈਕਟੀਰੀਅਲ ਨਿਮੋਨੀਆ, ਜੋ ਫੇਫੜਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ਦਾ ਜੋਖਮ ਜਾਨਲੇਵਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। 65 ਸਾਲ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗਾਂ, ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ, ਉਹ ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਫੇਫੜਿਆਂ ਜਾਂ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਹਨ, ਕੁਝ ਚਿਰਕਾਲੀ ਸਿਹਤ ਸਥਿਤੀਆਂ ਜਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਹਨ, ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜੋਖਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਆਪਣੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੂਜੇ ਅੱਧ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵਾਇਰਸ ਦੀ ਲਾਗ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜੋਖਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ, ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਲੋਕ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਵਿਆਪਕ ਜਾਂ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਵਰਗੀ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਗਤੀਵਿਧੀ ਵਾਲੇ ਸਾਲਾਂ ਦੌਰਾਨ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀਆਂ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ਕਾਰਨ ਮਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਤੁਸੀਂ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਰੋਕ ਸਕਦੇ ਹੋ?

ਤੁਸੀਂ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਹੋਣ ਜਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਤੱਕ ਫੈਲਾਉਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਕੇ
- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਘਰ ਰਹਿ ਕੇ
- ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਰੂਪ ਨਾਲ ਧੋਕੇ
- ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਬਜਾਏ ਆਪਣੀ ਕਮੀਜ਼ ਦੀ ਬਾਂਹ ਜਾਂ ਟਿਸ਼ੂ ਵਿੱਚ ਖੰਘ ਅਤੇ ਛਿੱਕ ਕੇ
- ਵਰਤੇ ਗਏ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਕੂੜੇਦਾਨ ਜਾਂ ਕੂੜੇ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟ ਕੇ
- ਉਹਨਾਂ ਵਸਤੂਆਂ ਅਤੇ ਸਤ੍ਹਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂ ਮੁਕਤ ਕਰਕੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੋਕ ਅਕਸਰ ਛੂੰਹਦੇ ਹਨ

ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਕਿਵੇਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ?

ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਖੰਘਣ, ਨਿੱਛ ਮਾਰਨ ਜਾਂ ਆਹਮੇ-ਸਾਹਮਣੇ ਸੰਪਰਕ ਰਾਹੀਂ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਤੱਕ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਫੈਲਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵਾਇਰਸ ਉਦੋਂ ਵੀ ਫੈਲ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਖੰਘ ਜਾਂ ਛਿੱਕ ਤੋਂ ਨਿਕਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਝੂਂਦਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਜਾਂ ਵਸਤੂ 'ਤੇ ਛੂਹਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ, ਮੂੰਹ ਜਾਂ ਨੱਕ ਨੂੰ ਛੂਹਦੇ ਹੋ।

ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵਾਇਰਸ ਫੈਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇੱਕ ਬਾਲਗ ਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਲਗਭਗ ਇੱਕ ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ 5 ਦਿਨ ਬਾਅਦ ਤੱਕ ਫੈਲਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਵਾਇਰਸ ਫੈਲਾਉਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਲੱਛਣ ਕੀ ਹਨ?

ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਲਕੇ ਤੋਂ ਗੰਭੀਰ ਤੱਕ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਬੁਖਾਰ
- ਸਿਰਦਰਦ
- ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ
- ਵਗਦਾ ਨੱਕ
- ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਦਰਦ
- ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਥਕੇਵਾਂ
- ਖੰਘ

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਮਤਲੀ, ਉਲਟੀਆਂ ਜਾਂ ਦਸਤ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਦੂਜੇ ਵਾਇਰਸਾਂ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਲਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕੋ ਜਿਹੇ ਲੱਛਣ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵਾਇਰਸ ਕਾਰਨ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਲਾਗਾਂ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ਦੇ ਵਧੇਰੇ ਖਤਰੇ ਦੇ ਨਾਲ ਹੋਰ ਵੀ ਬਦਤਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਲਗਭਗ ਇੱਕ ਤੋਂ 4 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਲੱਛਣ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਬੁਖਾਰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਲੱਛਣ ਆਮਤੌਰ ਤੇ 7 ਤੋਂ 10 ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਲਈ ਰਹਿ ਸਕਦੇ

ਹਨ, ਪਰ ਖੰਘ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਇੱਕ ਤੋਂ ਦੋ ਵੱਧ ਹਫਤਿਆਂ ਤੱਕ ਰਹਿ ਸਕਦੀ ਹੈ।

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

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਨਾਲ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨਾ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹੇਠ ਦਿੱਤੀ ਸਵੈ-ਦੇਖਭਾਲ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ:

- ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਆਰਾਮ ਕਰੋ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ 'ਤੇ ਘਰ ਰਹੋ
- ਬੁਖਾਰ ਤੋਂ ਗੁਆਏ ਹੋਏ ਤਰਲ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਵਾਧੂ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਓ
- ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਗਰਟ ਨਾ ਪੀਣ ਲਈ ਕਹੋ
- ਬੰਦ ਹੋਏ ਨੱਕ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਗਰਮ ਸਾਵਰ ਤੋਂ ਜਾਂ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਭਰੇ ਸਿੱਕ ਤੋਂ ਨਮੀ ਵਾਲੀ ਹਵਾ ਸਾਹ ਨਾਲ ਲਓ
- ਐਂਟੀ-ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਦਵਾਈਆਂ (ਐਂਟੀਵਾਇਰਲ) ਪ੍ਰਿਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨ ਰਾਹੀਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ, ਪਰ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਦੇ 48 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ-ਅੰਦਰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ 12 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਇਹ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਲਗਭਗ 3 ਦਿਨ ਘਟਾ ਦੇਣਗੀਆਂ, ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਤੋਂ ਦੋ ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਇਹ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਲਗਭਗ 1.5 ਦਿਨ ਘਟਾ ਦੇਣਗੀਆਂ
- ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਪਾਉਣ ਲਈ ਬਿਨਾਂ ਪ੍ਰਿਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨ ਵਾਲੀਆਂ ਖੰਘ ਅਤੇ ਜੁਕਾਮ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ ਪਰ 6 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀ

ਬੁਖਾਰ ਜਾਂ ਜਲਨ ਲਈ ਅਸੀਟਾਮੀਨੋਫੇਨ (acetaminophen) (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਟਾਇਲੋਨੋਲ (Tylenol®)) ਜਾਂ ਆਈਬਿਊਪ੍ਰੋਫੇਨ (ਬ੍ਰਿਪਰੋਡਾਨ*) (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਐਡਵਿਲ (Advil®)) ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਏਸਪੀਰੇ (ASA) (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਐਸਪੀਰੀਨ (Aspirin®)) ਹੋ ਸਿੰਡਰੋਮ ਦੇ ਖਤਰੇ ਕਰਕੇ 18 ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ।

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

ਹੋਰ ਸਿੰਡਰੋਮ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, [HealthLinkBC File #84](#) ਰੇਏ ਸਿੰਡਰੋਮ 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਮੈਨੂੰ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਮਿਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ਦੇ ਉੱਚ ਜੋਖਮ ਵਿੱਚ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵਰਗੇ ਲੱਛਣ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਤੋਂ ਸਲਾਹ ਲਓ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਵਿਗੜਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨਾ ਜਾਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ, ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ (ਡੀਹਾਈਡਰੇਸ਼ਨ) ਦੇ ਸੰਕੇਤ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣ ਤੇ ਚੱਕਰ ਆਉਣੇ ਜਾਂ ਪਿਸ਼ਾਬ ਘੱਟ ਹੋਣਾ), ਤਾਂ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਕੀ ਇਹ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਹੈ ਜਾਂ ਜੁਕਾਮ?

ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਜਾਂ ਆਮ ਜੁਕਾਮ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਟੇਬਲ ਪੜ੍ਹੋ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਇਹ ਫਾਈਲਾਂ ਦੇਖੋ:

- [HealthLinkBC File #12a](#) ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਇਨਐਕਟਿਵੇਟਿਡ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ (ਫਲੂ) ਵੈਕਸੀਨ ਕਿਉਂ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ
- [HealthLinkBC File #12c](#) ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ (ਫਲੂ) ਟੀਕਾਕਰਨ: ਮਿੱਥਾਂ ਅਤੇ ਤੱਥ
- [HealthLinkBC File #12d](#) ਇਨਐਕਟਿਵੇਟਿਡ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ (ਫਲੂ) ਵੈਕਸੀਨ
- [HealthLinkBC File #12e](#) ਲਾਈਵ ਅਟੈਨੁਏਟਿਡ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ (ਫਲੂ) ਵੈਕਸੀਨ
- [HealthLinkBC File #85](#) ਹੱਥ ਧੋਣਾ: ਰੋਗਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋ



BC Centre for Disease Control
Provincial Health Services Authority

ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਅਤੇ ਆਮ ਜੁਕਾਮ ਦੇ ਲੱਛਣ

ਲੱਛਣ	ਆਮ ਜੁਕਾਮ	ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ
ਬੁਖਾਰ	ਦੁਰਲੱਭ	ਆਮ, ਅਚਾਨਕ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ 39° ਤੋਂ 40°C (102.2 ਤੋਂ 104°F) 'ਤੇ, 3 ਤੋਂ 4 ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ
ਸਿਰਦਰਦ	ਦੁਰਲੱਭ	ਆਮ, ਗੰਭੀਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ
ਦਰਦ ਅਤੇ ਪੀੜਾਂ	ਕਦੇ-ਕਦੇ ਹਲਕੀਆਂ	ਆਮ, ਅਕਸਰ ਗੰਭੀਰ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ
ਥਕਾਵਟ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰੀ	ਕਦੇ-ਕਦੇ ਹਲਕੀ	ਆਮ, 2 ਤੋਂ 3 ਹਫ਼ਤੇ ਜਾਂ ਵੱਧ ਰਹਿ ਸਕਦੀ ਹੈ
ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਥਕਾਵਟ	ਅਸਾਧਾਰਨ	ਆਮ, ਜਲਦੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਗੰਭੀਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ
ਵਗਦਾ, ਬੰਦ ਨੱਕ	ਆਮ	ਕਦੇ-ਕਦੇ
ਛਿੱਕਣਾ	ਆਮ	ਕਦੇ-ਕਦੇ
ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਦਰਦ	ਆਮ	ਕਦੇ-ਕਦੇ
ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਬੇਅਰਾਮੀ, ਖੰਘ	ਕਦੇ-ਕਦੇ ਹਲਕੀ ਤੋਂ ਦਰਮਿਆਨੀ	ਆਮ, ਗੰਭੀਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ
ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ	ਸਾਈਨਸ ਕੰਜੈਸ਼ਨ ਜਾਂ ਕੰਨ ਦਰਦ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ	ਇਸ ਨਾਲ ਚਿਰਕਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਨਿਮੋਨੀਆ, ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਅਸਫਲਤਾ ਅਤੇ ਹੋਰ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ
ਰੋਕਥਾਮ	ਅਕਸਰ ਹੱਥ ਧੋਣਾ	ਸਾਲਾਨਾ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਹੱਥ ਧੋਣਾ
ਇਲਾਜ	ਕੋਈ ਖਾਸ ਇਲਾਜ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹੈ; ਸਿਰਫ਼ ਲੱਛਣਾਂ ਤੋਂ ਰਾਹਤ	ਪ੍ਰਿਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨ ਦੇ ਨਾਲ ਐਂਟੀਵਾਇਰਲ ਦਵਾਈਆਂ, ਜੋ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਗੰਭੀਰਤਾ ਅਤੇ ਮਿਆਦ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ

ਹੋਰ ਹੈਲਥਲਿੰਕਬੀਸੀ ਫਾਈਲ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਵਾਸਤੇ www.HealthLinkBC.ca/health-library/healthlinkbc-files 'ਤੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਯੂਨਿਟ ਕੋਲ ਜਾਓ। ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਗੈਰ-ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਦੇ ਲਈ www.HealthLinkBC.ca 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ 8-1-1 (ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ) 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਬੋਲੇ ਅਤੇ ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ, 7-1-1 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਤੇ 130 ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।