

FACTSHEET

ਮਈ 4, 2009

ਸਿਖਿਆ ਮੰਤਰਾਲਿਆ

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ H1N1 ਫਲੂ ਵਾਇਰਸ (ਮਨੁੱਖੀ ਸਵਾਈਨ ਫਲੂ) ਤੋਂ ਬਚਾਓ ਲਈ PROTECTING YOUR KIDS FROM H1N1 FLU VIRUS (HUMAN SWINE FLU)

H1N1 (ਸਵਾਈਨ ਫਲੂ) ਇੱਕ ਕਿਸਮ ਦਾ ਇਨਫਲਿਊਐਂਜ਼ਾ (ਫਲੂ) ਵਾਇਰਸ ਹੈ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਸਾਹ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਫੈਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ, ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਪੁਰਾਣੀ ਬਿਮਾਰੀ ਜਿਹਾ ਕਿ ਦਮਾਂ, ਸੂਗਰ ਜਾਂ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਫਲੂ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਉਲਝਣਾਂ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਤਰੇ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ H1N1 (ਸਵਾਈਨ ਫਲੂ) ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਆਮ ਫਲੂ ਵਰਗੀਆਂ ਹੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਬੁਖਾਰ
- ਖਾਂਸੀ
- ਗਲਾ ਦੁਖਣਾ
- ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਦਰਦਾਂ
- ਸਿਰ ਦਰਦ
- ਠੰਢ ਲੱਗਣੀ ਅਤੇ ਥਕਾਵਟ
- ਕਦੇ ਕਦੇ, ਉਲਟੀਆਂ ਅਤੇ ਦਸਤ

ਮੁੱਖ ਤੌਰ ਤੇ ਬਿਮਾਰ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਖੰਘਣ ਅਤੇ ਨਿੱਛ ਮਾਰਨ ਨਾਲ ਫਲੂ ਵਾਇਰਸ ਇੱਕ ਮਨੁੱਖ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਮਨੁੱਖ ਤੱਕ ਫੈਲਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਕੋਈ ਮਨੁੱਖ ਕਿਸੇ ਵਾਇਰਸ ਨਾਲ ਦੂਸ਼ਿਤ ਹੋਈ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਗਾ ਕੇ ਉਹ ਹੀ ਹੱਥ ਨੱਕ, ਅੱਖਾਂ ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਲਗਾ ਲਏ ਤਾਂ ਵੀ ਇਹ ਫਲੂ ਵਾਇਰਸ ਫੈਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਕਤ, H1N1 (ਸਵਾਈਨ ਫਲੂ) ਤੋਂ ਬਚਾਓ ਲਈ ਕੋਈ ਵੈਕਸੀਨ ਨਹੀਂ, ਪਰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਕੁਝ ਅਮਲ ਇਨ੍ਹਾਂ ਜਰਮਜ਼ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਣ H1N1 (ਸਵਾਈਨ ਫਲੂ) ਜਿਹੀ ਸਾਹ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ:

- ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਖਾਓ ਕਿ ਬਾਰ ਬਾਰ ਸਾਬਣ ਨਾਲ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 20 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਹੱਥ ਧੋਣ। ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੀ ਮਿਸਾਲ ਕਾਇਮ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਟਿਸ਼ੂ ਜਾਂ ਕੂਹਣੀ ਵਿੱਚ ਖੰਘਣ ਅਤੇ ਨਿੱਛ ਮਾਰਨ ਦੀ ਜਾਚ ਸਿਖਾਓ। ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੀ ਮਿਸਾਲ ਕਾਇਮ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਖਾਓ ਕਿ ਬਿਮਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ 6 ਫੁਟ ਦੂਰ ਰਹਿਣ।
- ਜਿਹੜੇ ਬੱਚੇ ਬਿਮਾਰ ਹਨ ਉਹ ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਡੇ ਕੇਅਰ ਜਾਣ ਨਾਲੋਂ ਘਰ ਹੀ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਜਿੰਨਾਂ ਚਿਰ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਕੋਲੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣ।
- ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਪਰਵਾਰਾਂ ਵਿੱਚ H1N1 (ਸਵਾਈਨ ਫਲੂ) ਹੋਇਆ ਹੈ ਉਹ ਸ਼ਾਪਿੰਗ ਮਾਲ, ਸਿਨਮਾਘਰ ਜਾਂ ਐਸੀਆਂ ਜਗ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣ ਜਿੱਥੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੋਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਵੀ ਹੋਰ ਸੁਆਲ ਹੈ ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ/ ਅਲਾਮਤਾਂ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਫਿਕਰ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ [HealthLink BC](#) (ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ. ਸੀ.) ਦੀ ਨਰਸ ਨੂੰ 8-1-1, ਨੰਬਰ ਤੇ 24 ਘੰਟੇ ਹਫਤੇ ਦੇ ਸੱਤੇ ਦਿਨ ਫੋਨ ਕਰਕੇ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ।