BRITISH COLUMBIA
The Best Place on Earth

FACTSHEET

ਮਈ 4, 2009 ਸਿੱਖਿਆ ਮੰਤਰਾਲਿਆ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਸਮਝਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ H1N1 ਫ਼ਲੂ ਵਾਇਰਸ (ਮਨੁੱਖੀ ਸਵਾਈਨ ਫ਼ਲੂ) ਹੈ
IF YOU THINK YOUR CHILD MAY HAVE H1N1 FLU VIRUS (HUMAN SWINE FLU)

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ H1N1 (ਸਵਾਈਨ ਫ਼ਲੂ) ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਆਮ ਫ਼ਲੂ ਵਰਗੀਆਂ ਹੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

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

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਬਿਮਾਰ ਹੈ ਤਾਂ:

- ਜਦ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦਵਾਈ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ, ਬਿਮਾਰ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਘਰ ਹੀ ਰੱਖੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਡੇ ਕੇਅਰ ਨਾ ਭੇਜੋ।
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖੂਬ ਸਾਰੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ {ਜੂਸ, ਪਾਣੀ, Pedialyte ® (ਪੇਡਿਆਲਾਈਟ)} ਪਿਲਾਓ।
- ਬਿਮਾਰ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੁਖੀ ਰੱਖੋ। ਅਰਾਮ ਬੜਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।
- ਬੁਖ਼ਾਰ, ਗਲਾ ਦੁਖਣ ਅਤੇ ਪੱਠਿਆਂ ਦੇ ਦੁਖਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਬੁਖ਼ਾਰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਨੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਉਮਰ ਮੁਤਾਬਕ ਤਜਵੀਜ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਹਨ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਬੱਚਿਆਂ ਜਾਂ 20 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਐਸਪ੍ਰੀਨ ਨਾ ਦਿਓ; ਇਸ ਨਾਲ ਜਾਨ ਲੇਵਾ ਬਿਮਾਰੀ ਰੀਜ਼ ਸਿੰਡਰੋਮ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਬਿਮਾਰ ਹੈ ਤਾਂ ਘਰ ਦੇ ਬਾਕੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਉਸ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖੋ।
- ਬਿਮਾਰ ਮਨੁੱਖ ਕੋਲ ਟਿਸ਼ੂ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤੇ ਟਿਸ਼ੂ ਨੂੰ ਸੁੱਟਣ ਲਈ ਇੱਕ ਬੈਗ ਜਾਂ ਡੱਬਾ ਨਜ਼ਦੀਕ ਰੱਖੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਖ਼ਤਰੇ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਹੈ ਤਾਂ ਫ਼ੌਰੀ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਮੰਗੋ:

- ਤੇਜ਼ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਜਾਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਤਕਲੀਫ਼
- ਚਮੜੀ ਦਾ ਰੰਗ ਨੀਲਾ ਜਾਂ ਸਲੇਟੀ ਹੋਣਾ
- ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਾ ਪੀਣਾ
- ਸੁੱਤੇ ਰਹਿਣਾ ਜਾਂ ਸੁਸਤ ਹੋਣਾ
- ਚਿੜਚਿੜਾ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਫੜਨ ਨਹੀਂ ਦੇਣਾ
- ਪਿਸ਼ਾਬ ਨਾ ਕਰਨਾਂ ਜਾਂ ਰੋਣ ਵੇਲੇ ਅੱਥਰੂ ਨਾ ਆਉਣੇ
- ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕੁੱਝ ਸੁਧਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਫਿਰ ਬੁਖ਼ਾਰ ਅਤੇ ਤੇਜ਼ ਖਾਂਸੀ ਨਾਲ ਵਾਪਸ ਆ ਜਾਂਦੀਆਂ 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 (ਹੈੱਲਥਲਿੰਕ ਬੀ. ਸੀ.) ਦੀ ਨਰਸ ਨੂੰ 8-1-1, ਨੰਬਰ ਤੇ 24 ਘੰਟੇ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਸੱਤੇ ਦਿਨ ਫ਼ੋਨ ਕਰਕੇ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ।