

FACTSHEET

ਤੱਥਾਂ ਦਾ ਪਰਚਾ

21 ਅਗਸਤ 2009

ਮਨਿਸਟਰੀ ਆਫ਼ ਹੈਲਥੀ ਲਿਵਿੰਗ ਐਂਡ ਸਪੋਰਟ
ਮਨਿਸਟਰੀ ਆਫ਼ ਹੈਲਥ ਸਰਵਿਸਿਜ਼

H1N1 ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਤਣਾਅ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣ ਵਿੱਚ ਬਾਲਗਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ HELPING ADULTS COPE WITH H1N1-RELATED STRESS

ਸੂਬੇ ਦਾ ਬਿਪਤਾ ਵੇਲੇ ਦਾ ਸਮਾਜਿਕ-ਮਾਨਸਿਕ ਪ੍ਰਾਜੈਕਟ (Disaster Psychosocial Project) ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਫਲੂ ਦੀ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਅਨੇਕਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਤਣਾਅ-ਭਰੀ ਘਟਨਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੌਰਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਿਆਰਿਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਫਿਕਰ ਹੋ ਜਾਵੇ। ਭਵਿੱਖ ਬਾਰੇ ਫਿਕਰ, ਡਰ, ਬੇਚੈਨੀ ਅਤੇ ਤੌਖਲੇ ਹੋਣਾ ਅਜਿਹੇ ਹਾਲਾਤ ਦੌਰਾਨ ਆਮ ਅਤੇ ਸਾਧਾਰਣ ਗੱਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਅਹਿਮ ਹੈ ਕਿ ਅਜਿਹੇ ਹਾਲਾਤ ਦੌਰਾਨ ਬੇਚੈਨੀ (anxiety) ਹੋਣਾ ਇੱਕ ਸਾਧਾਰਣ ਗੱਲ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਤਣਾਅ-ਭਰੀ ਕਿਸੇ ਘਟਨਾ ਵਿੱਚੋਂ ਗੁਜ਼ਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁੱਝ ਨੂੰ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨਾ ਸਾਧਾਰਣ ਗੱਲ ਹੈ:

- ਨੀਂਦ ਅਤੇ ਭੁੱਖ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ
- ਭੁੱਲਣ ਲੱਗ ਪੈਣਾ
- ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਨਿਤਕ੍ਰਮ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਘਟਣਾ
- ਚਿੜਚਿੜਾਪਣ ਵਧਣਾ ਅਤੇ ਸਬਰ ਘਟਣਾ

ਆਪਣੀ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਲਈ ਚੰਗੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਰੱਜ ਕੇ ਸੌਣਾ
- ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣਾ
- ਆਪਣੇ ਤਣਾਅ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਰੱਖਣਾ
- ਚੋਖੀ ਮਿਕਦਾਰ ਵਿੱਚ ਤਰਲ ਪੀਣਾ
- ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ

ਤਣਾਅ ਘਟਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਾਦੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਦਮ ਲੈਣਾ
- ਸਹਿਜੇ-ਸਹਿਜੇ, ਇਕਸਾਰ ਸਾਹ ਲੈਣਾ
- ਆਰਾਮਦਾਰੀ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਹੀ ਤਕਨੀਕਾਂ ਮਦਦਗਾਰ ਹਨ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖ਼ਤਰਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਪਤਝੜ ਦੀ ਰੂਤ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਲਾਜ਼ਮੀ ਗੱਲ ਕਰ ਲਓ ਕਿ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਲਾਮਤ ਕਿਵੇਂ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਅਤੇ ਕਿਤੇ ਜਾ ਨਾ ਸਕਣ ਦੀ ਸੂਰਤ ਦੌਰਾਨ ਦਵਾਈਆਂ ਲਿਆ ਕੇ ਦੇਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਮਦਦਗਾਰ ਦੋਸਤ ("ਫਲੂ ਬੱਡੀ") ਨੂੰ ਆਖ ਛੱਡੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣੇ ਹੋਣ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਬਿਮਾਰੀ ਬਾਰੇ/ਆਪਣੀਆਂ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਅਲਾਮਤਾਂ ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਗੱਲ ਦਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੌਖਲਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ 8-1-1 'ਤੇ ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ/ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਸੱਤੇ ਦਿਨ ਕਿਸੇ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਹੈਲਥਲਿੰਕਬੀ.ਸੀ. (HealthLink BC) ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸਕੂਲ ਵਾਪਸੀ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਮੇਤ H1N1 ਵਿਸ਼ਾਣੂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਵੈੱਬਸਾਈਟ www.gov.bc.ca/h1n1 ਵੇਖੋ।

