Pandemic Influenza Preparedness

FACTSHEET
ਤੱਥਾਂ ਦਾ ਪਰਚਾ

21 ਅਗਸਤ 2009

ਮਨਿਸਟਰੀ ਆਫ਼ ਹੈਲਦੀ ਲਿਵਿੰਗ ਐਂਡ ਸਪੋਰਟ
ਮਨਿਸਟਰੀ ਆਫ਼ ਹੈਲਥ ਸਰਵਿਸਿਜ਼
ਮਨਿਸਟਰੀ ਆਫ਼ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ

H1N1 ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਤਣਾਅ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ
HELPING CHILDREN COPE WITH H1N1-RELATED STRESS

ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਅਤੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਵਰਤਾਅ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨਜ਼ਰ ਆ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨਾਂ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗੇ ਕਿ ਬੱਚੇ ਡਰੇ ਹੋਏ ਹਨ ਜਾਂ ਫਲੂ ਦੇ H1N1 ਵਿਸ਼ਾਣੂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਹਾਲੀਆ ਖ਼ਬਰਾਂ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਔਕੜ ਆ ਰਹੀ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਬੱਚੇ ਦੱਸ ਨਾ ਸਕਣ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਕੀ ਵਾਪਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਵਤੀਰੇ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਫਰਕ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਕਰ ਸਕਣ। ਹੇਠਾਂ ਕੁੱਝ ਅਜਿਹੇ ਵਤੀਰਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ ਜੋ, ਸੂਬੇ ਦੇ ਡਿਸਾਸਟਰ ਸਾਈਕੋਸ਼ੋਸ਼ਲ ਪ੍ਰਾਜੈਕਟ (Disaster Psychosocial Project) ਮੁਤਾਬਕ, ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਤਣਾਅ-ਗ੍ਰਸਤ ਹੋਣ ਦੀ ਸੂਰਤ ਵਿੱਚ ਅਧਿਆਪਕ ਅਤੇ ਮਾਪੇ ਵੇਖ ਸਕਣਗੇ।

ਐਲੀਮੈਂਟਰੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀ (4-12 ਦੀ ਉਮਰ)

- ਵਧੇਰੇ ਡਰ, ਭੈਅ ਜਾਂ ਉਦਾਸੀ ਵਰਗੇ ਜਜ਼ਬੇ
- ਬੇਚੈਨ, ਤਣਾਅ-ਭਰੇ, ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨ ਜਾਂ ਢਿੱਡ ਦੁਖਣ ਜਾਂ ਸਿਰ ਦੁਖਣ ਵਰਗੇ ਅਹਿਸਾਸ
- ਫ਼ਲੂ ਹੋ ਜਾਣ ਦਾ ਲੋੜੋਂ ਵਧੇਰੇ ਖੌਫ ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਕੋਲੋਂ ਤਸੱਲੀਆਂ ਭਾਲਦੇ ਰਹਿਣਾ
- ਮਾਪਿਆਂ/ਦੇਖ-ਰੇਖ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨਾਲ ਚਿੰਬੜੀ ਜਾਣਾ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਅਲਹਿਦਾ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਣਾ

ਜੂਨੀਅਰ-ਸੀਨੀਅਰ ਹਾਈ ਸਕੂਲ ਵਿਦਿਆਰਥੀ (13-18 ਦੀ ਉਮਰ)

- ਡਰਨ, ਖਿਝਣ ਜਾਂ ਉਦਾਸ ਹੋਣ ਵਰਗੇ ਜਜ਼ਬੇ
- ਫਿਕਰਮੰਦ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਇਹ ਤੌਖ਼ਲਾ ਹੋਣਾ ਕਿ ਜੇ ਉਹ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਗਏ ਤਾਂ ਘਰ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਦੋਸਤ ਵੀ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ
- ਇਹ ਸੋਚਦੇ ਰਹਿਣਾ ਕਿ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕੀ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ
- ਬੇਚੈਨ, ਤਣਾਅ-ਭਰੇ, ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨ ਰਹਿਣਾ ਜਾਂ ਸਬਰ ਦੀ ਘਾਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ਢਿੱਡ ਦੁਖਣ ਜਾਂ ਸਿਰ ਦਰਦ ਵਰਗੀਆਂ ਸ਼ਿਕਾਇਤਾਂ ਕਰਨਾ
- ਫ਼ਲੂ ਹੋ ਜਾਣ ਬਾਰੇ ਲੋੜੋਂ ਵੱਧ ਫਿਕਰ ਕਰਨਾ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਫ਼ਲੂ ਬਾਰੇ ਇੰਟਰਨੈੱਟ 'ਤੇ ਅਤੇ ਖ਼ਬਰਾਂ ਵਿਚਲੇ ਲੇਖ ਪੜ੍ਹਨਾ, ਮਾਪਿਆਂ/ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਤੋਂ ਅਲਾਮਤਾਂ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛਦੇ ਰਹਿਣਾ ਅਤੇ ਸਕੂਲੋਂ ਛੁੱਟੀ ਕਰ ਕੇ ਜਾਣ ਬਾਰੇ ਕਹਿੰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ
- ਵਤੀਰੇ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਖਿੱਝ ਜਾਣਾ, ਛੇਤੀ ਗੁੱਸਾ ਆ ਜਾਣਾ, ਅਤੇ ਨਿਤਕ੍ਰਮ ਅਤੇ ਹੋਰ ਗੁਜ਼ਾਰਿਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲੱਗ ਜਾਣਾ

ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਵੱਲੋਂ ਹੰਢਾਏ ਜਾ ਰਹੇ ਜਜ਼ਬਿਆਂ ਅਤੇ ਵਰਤਾਰਿਆਂ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਸੁਝਾਅ ਦੇਣ:

- ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਮਨਜ਼ੂਰ ਕਰੋ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਡਰ ਲੱਗੇਗਾ
- ਜੇ ਠੀਕ ਲੱਗੇ ਤਾਂ ਗੱਲਬਾਤ ਲਈ ਸੀਮਤ ਜਿਹਾ ਵਕਤ ਦਿਓ ਅਤੇ ਫਿਰ ਦਿਨ ਦੇ ਆਪਣੇ ਬਾਕਾਇਦਾ ਨਿਤਕ੍ਰਮ ਨੂੰ ਕਰਨ ਲੱਗੋ
- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਕਹਿ ਕੇ ਤਸੱਲੀ ਦਿਓ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਲਾਮਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਸਖ਼ਤ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ
- ਘਰ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਵਿਖੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਨਿਤਕ੍ਰਮ ਕਾਇਮ ਰੱਖੋ ਕਿਉਂਕਿ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਟੀਨੇਜਰ ਨਿਸ਼ਚਤ ਕ੍ਰਮ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਫੁੱਲਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ
- ਸ਼ਾਤ ਰਹਿ ਕੇ ਹੌਸਲੇ ਦੀ ਮੂਰਤ ਬਣੋ ਕਿਉਂਕਿ ਬੱਚੇ ਖੁਦ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚਲੇ ਅਹਿਮ ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਵੇਖਕੇ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤਣਾਅ ਭਰੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਝੱਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ/ਦੇਖ-ਰੇਖ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਅਹਿਮ ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਵੇਖ ਕੇ ਇਸ ਸੰਬੰਧੀ ਆਪਣੇ ਰਾਹ ਉਲੀਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਡਰਾਉਣੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਕੀ ਅਸਰ ਮੰਨਦੇ ਹਨ
- ਅਜਿਹੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੇਸ਼ ਕਰੋ ਜੋ ਤਹਾਡੇ ਬੱਚੇ/ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸਮਝ ਸਕਣ

- ਖ਼ਬਰਾਂ ਅਤੇ ਤਸਵੀਰਾਂ ਵੇਖਣ ਦੀ ਕੁੱਝ ਹੱਦ ਮਿੱਥੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਨਿੱਕੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਯੁਵਕ ਸਰੋਤਿਆਂ ਲਈ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ
- ਆਪਣੇ ਬਚਾਅ ਵਾਸਤੇ ਬੱਚੇ ਜੋ ਕੁੱਝ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਦੱਸੋ - ਜਿਵੇਂ ਹੱਥ ਧੋਣ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਖੰਘਣ ਵੇਲੇ ਕਮੀਜ਼ ਦੀ ਬਾਂਹ ਨਾਲ ਮੂੰਹ ਢਕਣ ਬਾਰੇ
- ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣ ਲਈ ਹੌਸਲ ਅਫਜ਼ਾਈ ਕਰੋ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣੇ ਹੋਣ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਬਿਮਾਰੀ ਬਾਰੇ /ਆਪਣੀਆਂ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਅਲਾਮਤਾਂ ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਗੱਲ ਦਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੌਖ਼ਲਾ 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।

Find us on twitter

Find us on Facebook