Pandemic Influenza Preparedness

QUESTIONS & ANSWERS
ਸਵਾਲ ਅਤੇ ਜਵਾਬ

21 ਅਗਸਤ 2009

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

ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਲਈ: H1N1 ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਵਾਪਸੀ
FOR PARENTS: H1N1 AND BACK-TO-SCHOOL

ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰੀ ਸੂਬੇ ਭਰ ਵਿੱਚ ਫ਼ਲੂ ਦੇ H1N1 ਵਿਸ਼ਾਣੂ ਕਾਰਣ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਹਾਲਾਤ 'ਤੇ ਲਗਾਤਾਰ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖ ਰਹੇ ਹਨ। ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਿੱਚ ਅਨੇਕਾਂ ਹੀ ਮਾਮਲਿਆਂ ਦੀ ਤਸਦੀਕ ਹੋ ਚੁੱਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਨਾਂ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਵੱਡੀ ਬਹੁਗਿਣਤੀ ਮਰੀਜ਼ ਜਾਂ ਤਾਂ ਰਾਜ਼ੀ ਹੋ ਚੁੱਕੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਜਾਂ ਰਾਜ਼ੀ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ।

ਸ: H1N1 ਦੀਆਂ ਅਲਾਮਤਾਂ ਕੀ ਹਨ?

- ਫ਼ਲੂ ਦੇ H1N1 ਦੀਆਂ ਅਲਾਮਤਾਂ ਬਾਕਾਇਦਾ ਮੌਸਮੀ ਫ਼ਲੂ ਦੀਆਂ ਅਲਾਮਤਾਂ ਵਰਗੀਆਂ ਹੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਨਾਂ ਵਿੱਚ ਤੇਜ਼ ਬੁਖ਼ਾਰ, ਖੰਘ, ਸਿਰ ਦਰਦ, ਹੱਡ ਭੰਨਵੀਂ, ਗਲ਼ਾ ਪੱਕਣਾ, ਥਕਾਵਟ, ਅੱਖਾਂ ਦੁਖਣਾ, ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨਾ ਅਤੇ, ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਭੁੱਖ ਨਾ ਲੱਗਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

- H1N1 ਫ਼ਲੂ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਮੁਤਾਬਕ ਉਨਾਂ ਦਾ ਨੱਕ ਵਗਦਾ ਹੈ, ਜੀਅ ਕੱਚਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਲਟੀਆਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਟੱਟੀਆਂ ਲੱਗੀਆਂ ਹਨ।

ਸ: ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਮੈਂ ਕੀ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਾਂ?

- ਕਿਉਂਕਿ ਬਹੁਤ ਛੋਟੇ (5 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ) ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਲੰਮਾਂ ਚਿਰ ਚੱਲਣ ਵਾਲੇ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ H1N1 ਫਲੂ ਵਿਸ਼ਾਣੂ ਤੋਂ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਜਾਂ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ਹੋਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਖ਼ਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪਤਝੜ ਦੀ ਰੁੱਤ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬੱਚਿਆ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਲੈ ਜਾ ਕੇ ਵਿਉਂਤ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਕਿ ਜੇ ਬੱਚਾ ਫ਼ਲੂ ਨਾਲ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਕੀ ਕਰਨ। ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਇਹ ਵੀ ਵਿਚਾਰਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ H1N1 ਫ਼ਲੂ ਦੀਆਂ ਅਲਾਮਤਾਂ ਉੱਭਰਨ ਦੀ ਸੂਰਤ ਵਿੱਚ ਡਾਕਟਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵਾਸਤੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਵਿਸ਼ਾਣੂ-ਨਾਸ਼ਕ (antivirals) ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਲਿਖ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਡਾਕਟਰੀ ਮਸ਼ਵਰੇ ਲਈ ਉਹ ਕਿਸ ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰਨ।

- ਸਭਨਾਂ ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਸਵੱਛਤਾ ਅਤੇ ਰੋਗ ਦੀ ਰੋਕ-ਥਾਮ ਲਈ ਚੁੱਕੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਿੱਧੇ-ਸਾਦੇ ਕਦਮਾਂ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

- ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਫ਼ਲੂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਸਿੱਧੇ-ਸਾਦੇ ਕਦਮਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਵੀ ਮਦਦਗ਼ਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ:
  - ਖੰਘਣ ਜਾਂ ਨਿੱਛ ਮਾਰਨ ਵੇਲੇ ਆਪਣੇ ਨੱਕ-ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਟਿਸ਼ੂ ਨਾਲ ਢਕੋ; ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਟਿਸ਼ੂ ਨੂੰ ਕੂੜੇ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟ ਦਿਓ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਟਿਸ਼ੂ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਨੱਕ-ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਨੰਗੇ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਬਜਾਏ ਕਮੀਜ਼ ਦੀ ਬਾਂਹ ਨਾਲ ਨਾਲ ਢਕ ਕੇ ਖੰਘੋ ਜਾਂ ਨਿੱਛ ਮਾਰੋ।
  - ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਅਕਸਰ ਧੋਵੋ, ਖਾਸ ਕਰ ਕੇ ਖੰਘਣ ਜਾਂ ਨਿੱਛ ਮਾਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਤੇ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ ਵੇਖਣ ਨੂੰ ਗੰਦੇ ਨਾ ਹੋਣ ਤਾਂ ਐਲਕੋਹਲ 'ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਸਵੱਛਕਾਰੀ ਜੈੱਲ ਵੀ ਅਸਰਦਾਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
  - ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਕਰੀਬੀ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਬਚੋ।
  - ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਵੋ ਤਾਂ ਘਰ ਰਹੋ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਘਟਾਓ ਤਾਂ ਕਿ ਹੋਰ ਲੋਕ ਬਿਮਾਰ ਨਾ ਹੋਣ।
  - ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ, ਨੱਕ ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਾਉਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ। ਇਨਾਂ ਥਾਵਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਰਾਹੀਂ ਕਿਟਾਣੂ ਛੇਤੀ ਫੈਲਦੇ ਹਨ।
  - ਹੋਰਨਾ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਜੂਠੇ ਭਾਂਡੇ ਨਾ ਵਰਤੋ ਅਤੇ ਨਾ ਆਪਣੇ ਜੂਠੇ ਭਾਂਡੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਦਿਓ।
  - ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤਬੀਅਤ ਠੀਕ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਣ, ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਘਰ ਰਹਿਣ।

- o ਖੁਦ ਆਦਰਸ਼ ਬਣੋ। ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਅਤੇ ਟਿਸ਼ੂ ਜਾਂ ਕਮੀਜ਼ ਦੀ ਬਾਂਹ ਨਾਲ ਨੱਕ ਢਕ ਕੇ ਛਿੱਕ ਮਾਰਨਾ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਤਾਂ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸਹੀ ਮਿਸਾਲ ਪੇਸ਼ ਹੋਵੇ।

ਸ: ਜੇ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਫ਼ਲੂ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਮੈਂ ਕੀ ਕਰਾਂ?

- ਜਦੋਂ ਤਕ ਬਿਮਾਰ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰੀ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਨਾ ਪਵੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਘਰ ਹੀ ਰੱਖੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਡੇ-ਕੇਅਰ ਨਾ ਭੇਜੋ।

- ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਥੋੜਾ-ਥੋੜਾ ਤਰਲ ਪਿਲਾਉਂਦੇ ਰਹੋ (ਜੂਸ, ਸੂਪ, ਪਾਣੀ, ਪੀਡਿਆਲਾਈਟ ਜਾਂ Pedialyte® ਵਗੈਰ੍ਹਾ)।

- ਬਿਮਾਰ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦਿਓ। ਆਰਾਮ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

- ਬੁਖ਼ਾਰ, ਗਲ਼ਾ ਦਰਦ ਕਰਨ, ਜਾਂ ਪੱਠੇ ਦੁਖਣ ਦੀ ਸੂਰਤ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਬੁਖ਼ਾਰ ਘਟਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਬੱਚੇ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਜਾਂ ਟੀਨੇਜਰਾਂ ਲਈ ਐਸਪਿਰਿਨ ਨਾ ਵਰਤੋ।

- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਬਿਮਾਰ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਮੈਂਬਰਾਂ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹੇ ਰੱਖੋ।

- ਬਿਮਾਰ ਦੇ ਨੇੜੇ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਦਾ ਡੱਬਾ, ਅਤੇ ਵਰਤੇ ਜਾ ਚੁੱਕੇ ਟਿਸ਼ੂ ਸੁੱਟਣ ਲਈ ਉਸਦੇ ਨੇੜੇ ਹੀ ਕੂੜੇਦਾਨ ਰੱਖੋ।

ਸ: ਜੇ ਮੇਰਾ ਬੱਚਾ ਫ਼ਲੂ ਨਾਲ ਬਿਮਾਰ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਦੇਰ ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਡੇ-ਕੇਅਰ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹੇ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

- ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਕੋਈ ਹੋਰ ਜੀਅ ਇਨਫ਼ਲੂਐਂਜ਼ਾਂ ਵਰਗੇ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਸੰਬੰਧੀ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਇਹੋ ਹੋਵੇਗੀ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਚੰਗੇ ਹੋਣ ਤਕ ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਤਕ ਸਾਧਾਰਣ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਉਹ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਦੇ ਕਾਬਲ ਨਾ ਹੋ ਜਾਣ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਡੇ-ਕੇਅਰ ਭੇਜਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਘਰ ਹੀ ਰੱਖੋ।

- ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਗੱਲ ਪੱਕੀ ਕਰੋ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤਕ ਉਸ ਦੀਆਂ ਅਲਾਮਤਾਂ ਖਤਮ ਨਾ ਹੋ ਜਾਣ, ਉਹ ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਡੇ-ਕੇਅਰ ਦੀ ਬਜਾਏ ਘਰ ਹੀ ਰਹੇ।

ਸ: ਕੀ ਮਨੁੱਖੀ ਸਵਾਈਨ ਫ਼ਲੂ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਫੈਲਾਅ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਸਕੂਲ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣਗੇ?

- ਮੌਜੂਦਾ H1N1 ਹਾਲਾਤ ਬਾਰੇ ਹੁਣ ਤਕ ਦੇ ਤਜਰਬੇ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਕੂਲਾਂ, ਸਾਰੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿਚਲੇ ਸਕੂਲਾਂ, ਜਾਂ ਸੂਬੇ ਭਰ ਦੇ ਸਕੂਲਾਂ ਦੇ ਬੰਦ ਕਰਨ ਨਾਲ ਫ਼ਲੂ ਦੇ H1N1 ਵਿਸ਼ਾਣੂ ਦੇ ਫੈਲਣ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਅਸਰ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕੇਗਾ।

- ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਦੇ ਅਫ਼ਸਰ ਇਸ ਵਿਸ਼ਾਣੂ ਉੱਤੇ ਬਹੁਤ ਗਹੁ ਨਾਲ ਨਿਗਾਹ ਰੱਖ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਭਾਵੇਂ ਅਗਲੇ ਕੁੱਝ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦਾ ਖਦਸ਼ਾ ਹੈ, ਇਸ ਸਮੇਂ ਬਹੁਤੇ ਲੋਕ ਹਸਪਤਾਲ ਗਏ ਬਿਨਾਂ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰਾਜ਼ੀ ਹੋ ਸਕੇ ਹਨ।

- ਸੂਬਾਈ ਸਿਹਤ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਵੱਲੋਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ, ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਸਕੂਲਾਂ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਫੈਲਾਅ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਵਿਹਾਰਕ, ਸਿੱਧੇ-ਸਾਦੇ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ, ਅਧਿਆਪਕ ਅਤੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਘਰ ਹੀ ਰਹਿਣ ਤਾਂ ਕਿ ਬਿਮਾਰੀ ਫੈਲਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਘਟ ਸਕੇ।

- ਕਿਸੇ ਵੀ ਹੋਰ ਫ਼ਲੂ ਜਾਂ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਵਾਂਗ ਮੁੱਖ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਅਲਾਮਤਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਜਾਣਕਾਰ ਰਹੋ ਅਤੇ ਜੇ ਬੱਚੇ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਣ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਹੋਣ ਤਕ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰੱਖੋ।

ਸ: ਸਕੂਲਾਂ ਦੇ ਬੰਦ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਫੈਸਲਾ ਕੌਣ ਕਰਦਾ ਹੈ?

- ਜੇ ਹਾਲਾਤ ਗ਼ੈਰ-ਮਾਮੂਲੀ ਹੋਣ ਜਿਨਾਂ ਮੁਤਾਬਕ ਸਕੂਲ ਬੰਦ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇ, ਤਾਂ ਸਥਾਨਕ ਮੈਡੀਕਲ ਹੈਲਥ ਅਫ਼ਸਰ ਵੱਲੋਂ ਪ੍ਰੋਵਿੰਸ਼ਿਅਲ ਹੈਲਥ ਅਫ਼ਸਰ ਅਤੇ ਸਥਾਨਕ ਸਕੂਲ ਡਿਸਟ੍ਰਿਕਟ ਨਾਲ ਮਸ਼ਵਰੇ ਪਿੱਛੋਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।

ਸ: ਪਿਛਲੇ ਸਾਲ H1N1 ਫੈਲ ਜਾਣ ਕਾਰਣ ਸਕੂਲ ਬੰਦ ਹੋਣ ਦੀਆਂ ਕੁੱਝ ਘਟਨਾਵਾਂ ਵਾਪਰੀਆਂ ਸਨ। ਕੀ ਅਜਿਹੇ ਹਾਲਾਤ ਕਾਰਣ ਇਸ ਸਾਲ ਸਕੂਲ ਬੰਦ ਨਹੀਂ ਹੋਣੇਗ?

- ਪਿਛਲੇ ਸਾਲ ਬਹਾਰ ਦੀ ਰੁੱਤ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਬੇਹੱਦ ਧਿਆਨ ਵਰਤਦਿਆਂ ਸਕੂਲ ਬੰਦ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਵੇਲ਼ੇ ਬਿਮਾਰੀ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੌਜੂਦ ਸੀ। ਉਸ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਹੁਣ ਤਕ ਇਹ ਸਪਸ਼ਟ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਫ਼ਲੂ ਦੇ H1N1 ਵਿਸ਼ਾਣੂ ਕਾਰਣ ਅਜਿਹੇ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

- ਇਨਫ਼ਲੂਐਂਜ਼ਾ ਦਾ ਫੈਲਾਅ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਸਕੂਲ ਬੰਦ ਕਰਨੇ ਇੱਕ ਬੇਹੱਦ ਜੰਗਜੂ ਕਿਸਮ ਦਾ ਕਦਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਗ਼ੈਰ-ਯਕੀਨੀ ਹਾਲਾਤ ਦੌਰਾਨ ਇਹਤਿਆਤ ਵਜੋਂ ਇਹ ਕਦਮ ਚੁੱਕੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਇਨਫ਼ਲੂਐਂਜ਼ਾ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਇਨਾਂ ਦਾ ਅਸਰਦਾਰ ਹੋਣਾ ਤੈਅ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਿਆ ਹੈ।

ਸ: ਕੀ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹੱਥ ਸਾਫ਼ ਰੱਖਣ ਲਈ ਐਲਕੋਹਲ 'ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਸਵੱਛਕਾਰੀ ਜੈੱਲ ਵਰਤਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

- ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਐਲਕੋਹਲ 'ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਹੱਥ ਸਵੱਛ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਜੈੱਲਾਂ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾ ਮਿਲ ਸਕਣ 'ਤੇ ਲਾਹੇਵੰਦ ਸਾਧਨ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਹ ਗੱਲ ਸਮਝਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸਾਦੇ ਹੱਥ ਧੋਣ ਦਾ ਬਦਲ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਖੋਜ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਣਾ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਰੱਖਣ ਦਾ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।

- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥਾਂ ਉੱਤੇ ਮੈਲ਼ ਨਜ਼ਰ ਆਵੇ ਤਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਉੱਤੇ ਐਲਕੋਹਲ 'ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਹੱਥ ਸਵੱਛ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਜੈੱਲਾਂ ਦਾ ਸਹੀ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਇਹ ਇਨਫ਼ਲੂਐਂਜ਼ਾ ਦੇ ਵਿਸ਼ਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਮਾਰ ਨਾ ਸਕਣ।

ਸ: ਮੇਰਾ ਬੱਚਾ ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਵਾਪਸ ਘਰ ਆ ਕੇ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹਾਲਾਤ ਸਿਹਤ ਅਫ਼ਸਰਾਂ ਦੇ ਦੱਸਣ ਤੋਂ ਕਿਤੇ ਮਾੜੇ ਹਨ। ਮੈਂ ਕਿਸ ਦੀ ਗੱਲ 'ਤੇ ਯਕੀਨ ਕਰਾਂ?

- ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਦੇ ਅਫ਼ਸਰ ਇਸ ਵਿਸ਼ਾਣੂ 'ਤੇ ਬੜੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਨਿਗਾਹ ਰੱਖ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਅਗਲੇ ਕੁੱਝ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦਾ ਅੰਦੇਸ਼ਾ ਹੈ, ਇਸ ਵੇਲ਼ੇ ਬਹੁਤੇ ਲੋਕ ਬਿਨਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਗਿਆਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਸਿਹਤਯਾਬ ਹੋ ਚੁੱਕੇ ਹਨ।

- ਜੇ ਹਾਲਾਤ ਬਦਲੇ ਤਾਂ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਦੇ ਅਫ਼ਸਰ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਇਤਲਾਹ ਦੇਣਗੇ ਅਤੇ ਮਸ਼ਵਰਾ ਦੇਣਗੇ ਕਿ ਸਲਾਮਤ ਰਹਿਣ ਲਈ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਨਾਲ ਹੀ, ਇਸ ਵਿਸ਼ਾਣੂ ਦਾ ਦਵਾਈਆਂ ਰਾਹੀਂ ਵੀ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੁੱਝ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ-ਅੰਦਰ ਇੱਕ ਵੈਕਸੀਨ ਜਾਂ ਟੀਕਾ ਉਪਲਬਧ ਵੀ ਹੋਵੇਗਾ।

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 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