BRITISH COLUMBIA
The Best Place on Earth

FACTSHEET

ਮਈ 4, 2009 ਸਿਖਿਆ ਮੰਤਰਾਲਿਆ

H1N1 ਫ਼ਲੂ ਵਾਇਰਸ (ਮਨੁੱਖੀ ਸਵਾਈਨ ਫ਼ਲੂ) ਬਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਗਲ ਬਾਤ ਕਰਨੀ
TALKING TO KIDS ABOUT H1N1 FLU VIRUS (HUMAN SWINE FLU)

ਖਬਰਾਂ ਕਈ ਵਾਰੀ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਡਰਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਭੈੜੇ ਹਾਲਾਤਾਂ ਤੇ ਕੇਂਦਰਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਸੀ ਆਪਣੇ ਪਰਵਾਰ ਨੂੰ ਸਹੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਡਰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ H1N1 (ਸਵਾਈਨ ਫ਼ਲੂ) ਬਾਰੇ ਗਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਨੁਕਤੇ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ:

- ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਗਲ ਬਾਤ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਰੋਤਾਂ ਤੋਂ ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਕਈ ਕਹਾਣੀਆਂ ਘੜ ਲੈਣ ਗੇ ਜੋ ਅਸਲੀਅਤ ਨਾਲੋਂ ਬਹੁਤ ਡਰਾਉਣੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੁਛੋ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕੀ ਸੁਣਿਆ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਫਿਰ ਤੱਥਾਂ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਭਰੋਸਾ ਦੁਆ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆ ਨੂੰ ਸਾਦੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਸਮਝਾਓ।
- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਭਰੋਸਾ ਦਿਵਾਓ ਕਿ ਘਬਰਾਉਣ ਦੀ ਕੋਈ ਲੋੜ ਨਹੀਂ। ਪਬਲਿਕ ਹੈੱਲਥ ਸਰਵਸ ਅਤੇ ਹੈੱਲਥ ਕੇਅਰ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਸਖ਼ਤ ਮਿਹਨਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਕਿ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਿਆ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ।
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਫ਼ਲੂ ਦੀ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਅੱਜ ਤੋਂ 100 ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਹੋਈ ਸੀ ਜਦੋਂ ਲੱਖਾਂ ਲੋਕਾਂ ਤੇ ਅਸਰ ਹੋਇਆ ਸੀ – ਉਸ ਵਕਤ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਕੋਲ ਉਹ ਦਵਾਈਆਂ, ਦੇਖ ਭਾਲ, ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਹੀਂ ਸੀ ਜੋ ਅੱਜ ਕੱਲ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਹੁਣ ਤੱਕ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਸਾਰੀਆਂ ਘਟਨਾਂ ਬਹੁਤ ਮਾਮੂਲੀ ਸਨ।
- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਯਾਦ ਕਰਵਾਓ:
  - ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਬਾਰ ਬਾਰ ਧੋਵੋ ਖਾਸ ਕਰ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ;
  - ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ, ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਗਾਉਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ;
  - ਆਪਣਾ ਕੱਪ ਜਾਂ ਹੋਰ ਬਰਤਨ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝੇ ਨਾ ਕਰੋ;
  - ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਬਜਾਏ ਟਿਸ਼ੂ ਵਿੱਚ ਨਿੱਛ ਮਾਰੋ ਅਤੇ ਟਿਸ਼ੂ ਨੂੰ ਟੋਕਰੀ/ਬੈਗ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟ ਦਿਓ;
  - ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਅਤੇ ਜੇ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਤਾਂ ਸਕੂਲ ਨਾ ਜਾਓ ਅਤੇ ਘਰ ਹੀ ਰਹੋ।

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।