

IMPORTANT INFORMATION ABOUT SWINE FLU – PUNJABI

ਸਵਾਈਨ ਫਲੂ (ਸੂਰਾਂ ਦੇ ਫਲੂ) ਬਾਰੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ - ਪੰਜਾਬੀ

0800 1 513 513

www.nhs.uk

www.direct.gov.uk/swineflu

ਇਸ ਪਰਚੇ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ - **ਇਹਨੂੰ ਸੰਭਾਲ ਕੇ ਰੱਖੋ।**

ਕੰਮ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸੰਪਰਕ

ਸਵਾਈਨ ਫਲੂ ਬਾਰੇ ਤਾਜ਼ੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ ਨੰਬਰ **0800 1 513 513** 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਇੰਗਲੈਂਡ:

www.nhs.uk

www.direct.gov.uk/swineflu

ਸਕਾਟਲੈਂਡ:

www.nhs24.com

ਵੇਲਜ਼:

www.nhsdirect.wales.nhs.uk

www.wales.gov.uk/health

ਨਾਰਦਰਨ ਆਇਰਲੈਂਡ:

www.dhsspsni.gov.uk

www.nidirect.gov.uk

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਦੇਸ਼ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਫੋਰੇਨ ਐਂਡ ਕਾਮਨਵੈਲਥ ਆਫਿਸ ਦੀ ਸਲਾਹ ਇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਤੋਂ ਚੈਕ ਕਰੋ - www.fco.gov.uk/travel, ਜਾਂ ਤਾਜ਼ੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ ਇਸ ਨੰਬਰ 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ - 0845 850 2829

ਸਫ਼ਰ ਕਰਨ ਲਈ, ਸਕੂਲਾਂ ਅਤੇ ਕਾਲਜਾਂ ਅਤੇ ਕੰਮ ਦੀ ਥਾਂ ਬਾਰੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਏਗੀ - www.direct.gov.uk

ਇਹ ਪਰਚਾ ਕਾਰਦੇ ਬਾਰੇ ਹੈ?

ਯੂ ਕੇ ਦੀ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਇਹ ਪਰਚਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਵਾਈਨ ਫਲੂ (ਸੂਰਾਂ ਦੇ ਫਲੂ) ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਗੱਲਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ:

- ਸਵਾਈਨ ਫਲੂ ਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਫੈਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਇਸ ਫਲੂ ਦੇ ਵੱਧ ਫੈਲ ਜਾਣ ਦੀ ਹਾਲਤ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਵਾਸਤੇ ਯੂ ਕੇ ਦੀ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਕੀ ਕੀਤਾ ਹੈ।
- ਇਸ ਫਲੂ ਤੋਂ ਖੁਦ ਨੂੰ ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਜੇ ਸਵਾਈਨ ਫਲੂ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਫੈਲ ਜਾਏ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਕਿਹੜੇ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚ ਇਸ ਫਲੂ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰੋ।
- ਸਵਾਈਨ ਫਲੂ ਬਾਰੇ ਬਿਲਕੁਲ ਤਾਜ਼ੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਹਾਸਿਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਸਾਂਭ ਕੇ ਰੱਖੋ। ਜੇ ਸਵਾਈਨ ਫਲੂ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਫੈਲ ਜਾਏ ਤਾਂ ਇਹਦੀ ਲੋੜ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸਵਾਈਨ ਫਲੂ ਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਆਮ ਫਲੂ ਨਾਲੋਂ ਇਹਦਾ ਕੀ ਫਰਕ ਹੈ?

ਸਵਾਈਨ ਫਲੂ ਸਾਹ ਦਾ ਰੋਗ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸ ਵਿਚ ਅਜਿਹੇ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਕੁਝ ਅੰਸ਼ ਹਨ ਜੋ ਸੂਰਾਂ ਵਿਚ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਕੋਈ ਸਬੂਤ ਨਹੀਂ ਕਿ ਯੂ ਕੇ ਵਿਚ ਇਹ ਰੋਗ ਇਸ ਵੇਲੇ ਸੂਰਾਂ ਵਿਚ ਚਲ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਵਿਗਿਆਨੀ ਪਤਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਇਆ।

ਕਈ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿਚ ਸਵਾਈਨ ਫਲੂ ਦੇ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਪੱਕਾ ਪਤਾ ਲੱਗਿਆ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਇਕ ਮਨੁੱਖ ਤੋਂ ਦੂਸਰੇ ਤਕ ਫੈਲ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਜਿਹਦੇ ਕਰਕੇ ਇਹ ਡਰ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਫਲੂ ਸੰਸਾਰ-ਭਰ ਵਿਚ ਫੈਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸੰਸਾਰ-ਵਿਆਪੀ (ਪੈਨਡੈਮਿਕ) ਫਲੂ ਆਮ ਫਲੂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਖਰੀ ਕਿਸਮ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਇਨਸਾਨਾਂ ਵਿਚ ਆਉਣ ਵਾਲਾ ਨਵਾਂ ਵਾਇਰਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਕ ਇਨਸਾਨ ਤੋਂ ਦੂਸਰੇ ਤਕ ਜਾਂਦਾ ਹੋਇਆ ਇਹ ਪੂਰੇ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਫੈਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਵਰਲਡ ਹੈਲਥ ਔਰਗਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ (WHO) ਪੂਰੀ ਦੁਨੀਆ ਵਿਚ ਸਵਾਈਨ ਫਲੂ ਦੇ ਕੇਸਾਂ ਦੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਂਚ ਪੜਤਾਲ ਕਰ ਕੇ ਪਤਾ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਇਹ ਵਾਇਰਸ ਸੰਸਾਰ-ਵਿਆਪੀ ਬਣ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਨਵਾਂ ਵਾਇਰਸ ਹੈ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਸਰੀਰ ਇਹ ਤੋਂ ਕੁਦਰਤੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਬਚਣ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਅਤੇ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਇਹ ਫਲੂ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਵਿਚ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬਾਲਿਗ ਲੋਕ, ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਬੁੱਢੇ ਅਤੇ ਉਹ ਲੋਕ ਵੀ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ ਜੋ ਇਸ ਵੇਲੇ ਕਿਸੇ ਰੋਗ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ ਹਨ।

ਸਵਾਈਨ ਫਲੂ ਕਿਵੇਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ?

ਫਲੂ ਦੇ ਵਾਇਰਸ ਛੋਟੇ ਛੋਟੇ ਕਿਣਕਿਆਂ ਤੋਂ ਬਣੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਖੰਘਣ ਅਤੇ ਛਿੱਕਣ ਵੇਲੇ ਖੁੱਕ ਦੀਆਂ ਬੂੰਦਾਂ ਰਾਹੀਂ ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ 'ਚੋਂ ਬਾਹਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ।

ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਕਿਸੇ ਟਿਸ਼ੂ ਨਾਲ ਢਕੇ ਬਿਨਾਂ ਖੰਘਦੇ ਜਾਂ ਛਿੱਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਬੂੰਦਾਂ ਹਵਾ ਵਿਚ ਫੈਲ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਖਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਬੂੰਦਾਂ ਸਾਹ ਰਾਹੀਂ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਚਲੀਆਂ ਜਾਣਗੀਆਂ।

ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ 'ਤੇ ਖੰਘਦੇ ਜਾਂ ਛਿੱਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਬੂੰਦਾਂ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਵਿਚਲੇ ਜਰਾਸੀਮ ਬੜੀ ਸੌਖੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ ਤੋਂ ਉਹਨਾਂ ਥਾਂਵਾਂ 'ਤੇ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਛੂੰਹਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਥਾਂਵਾਂ 'ਤੇ ਉਹ ਕੁਝ ਦੇਰ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਬੁਹਿਆਂ ਦੇ ਹੈਂਡਲ, ਕੰਪਿਊਟਰਾਂ ਦੇ ਕੀਬੋਰਡ, ਮੋਬਾਈਲ ਅਤੇ ਆਮ ਫੋਨ ਅਤੇ ਟੀ ਵੀ ਦੇ ਰੀਮੋਟ ਕੰਟ੍ਰੋਲ ਵਗੈਰਾ ਕੁਝ ਆਮ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ 'ਤੇ ਫਲੂ ਦੇ ਵਾਇਰਸ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਹੋਰ ਲੋਕ ਇਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਮਗਰੋਂ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹਾਂ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤਾਂ ਇਹ ਜਰਾਸੀਮ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਰੋਗ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੁਕਾਮ ਅਤੇ ਫਲੂ ਦੇ ਵਾਇਰਸ, ਅਤੇ ਸਵਾਈਨ ਫਲੂ ਦੇ ਵਾਇਰਸ ਵੀ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇੱਕ ਬੰਦੇ ਤੋਂ ਦੂਸਰੇ ਤਕ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਇਹਦੇ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਵਾਸਤੇ ਯੂ ਕੇ ਦੀ ਸਰਕਾਰ ਕੀ ਕਰਦੀ ਰਹੀ ਹੈ?

ਸੰਸਾਰ-ਵਿਆਪੀ ਫਲੂ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣ ਲਈ ਤਿਆਰੀਆਂ ਅਸੀਂ ਕਈ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਕਰਦੇ ਆ ਰਹੇ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਯੂ ਕੇ ਦੀਆਂ ਇਹਨਾਂ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵਰਲਡ ਹੈਲਥ ਆਰਗੇਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਨੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਹੈ।

ਮੌਜੂਦਾ ਹਾਲਤ ਗੰਭੀਰ ਤਾਂ ਹੈ, ਪਰ ਸਾਨੂੰ ਬਿਲਕੁਲ ਜਾਇਜ਼ ਭਰੋਸਾ ਵੀ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇਹਦੇ ਨਾਲ ਨਿਪਟ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਪਿਛਲੇ ਸੰਸਾਰ-ਵਿਆਪੀ ਫਲੂਆਂ ਬਾਰੇ ਜਿਹਨਾਂ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਨੇ ਖੋਜ ਪੜਤਾਲ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਕੰਮ ਦੇ ਸਦਕੇ ਹੁਣ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਇਹਦੇ ਇਲਾਜ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਇਹਦੇ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਬਾਰੇ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ।

ਵਾਇਰਸਾਂ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ (ਟੈਮੀਫਲੂ Tamiflu[®] ਅਤੇ ਰੈਲੈਂਜਾ Relenza[®] ਸਮੇਤ) ਦਾ ਤਕੜਾ ਭੰਡਾਰ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਹੈ, ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਇਸ ਵਿਚ ਹੋਰ ਵਾਧਾ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਵਿਉਂਤਾਂ ਵੀ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹਾਂ।

ਵਾਇਰਸਾਂ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਰੋਗ ਦਾ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਪਰ ਰੋਗ ਦੇ ਲੱਛਣ ਜ਼ਾਹਿਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਹ 48 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਤਕਲੀਫ਼ ਦੇ ਕੁਝ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾ ਕੇ।
- ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਲੱਗ ਭਗ ਇਕ ਦਿਨ ਘੱਟ ਕਰਕੇ।
- ਨਿਮੂਨੀਏ ਵਰਗੀਆਂ ਹੋਰ ਖ਼ਰਾਬੀਆਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾ ਕੇ।

ਕੀ ਇਹਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ ਕੋਈ ਟੀਕਾ ਹੈ ਜੋ ਮੈਂ ਲਗਵਾ ਸਕਾਂ?

ਹਾਲੇ ਤਕ ਕੋਈ ਨਹੀਂ। ਇਹ ਫਲੂ ਮੌਸਮੀ ਫਲੂ ਵਰਗਾ ਨਹੀਂ: ਇਹਦਾ ਵਾਇਰਸ ਬਿਲਕੁਲ ਨਵੀਂ ਕਿਸਮ ਦਾ ਹੈ। ਵੈਕਸੀਨ ਦਾ ਟੀਕਾ ਤਦ ਹੀ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦ ਖ਼ਾਸ ਵਾਇਰਸ ਦੀ ਪਛਾਣ ਹੋ ਜਾਏ, ਅਤੇ ਇਸ ਟੀਕੇ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਨੂੰ ਕਈ ਮਹੀਨੇ ਲਗ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਯੂ ਕੇ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਦਵਾਈਆਂ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਨਾਲ ਸਮਝੌਤਾ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਹੈ - ਕਿ ਜਦ ਵੈਕਸੀਨ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਏ, ਤਾਂ ਇਹਦੇ ਭੰਡਾਰ ਜਿੰਨੀ ਵੀ ਛੇਤੀ ਹੋ ਸਕੇ, ਤਿਆਰ ਕਰ ਲਏ ਜਾਣ।

ਖੁਦ ਨੂੰ ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਨੂੰ ਫ਼ਲੂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਮੈਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ / ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਖੁਦ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਢੰਗ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਫ਼ਾਈ ਰੱਖਣ ਦੇ ਢੰਗਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਇਹਦੇ ਨਾਲ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਫੈਲਣ ਦੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ ਅਤੇ ਅਤੇ ਖੁਦ ਨੂੰ ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਰੋਗ ਲੱਗਣੋਂ ਰੋਕਣ ਦਾ ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਅਸਰਦਾਰੀ ਢੰਗ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਖੰਘੋ ਜਾਂ ਛਿੱਕੋ, ਉਸ ਵੇਲੇ ਜਰਾਸੀਮਾਂ ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਫ਼ਾਈ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਨਾ ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ:

- ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਸਦਾ ਟਿਸ਼ੂ ਰੱਖੋ।
- ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਖੰਘੋ ਜਾਂ ਛਿੱਕੋ ਉਸ ਵੇਲੇ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਨੱਕ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਨਾਲ ਢਕੋ।
- ਵਰਤਣ ਮਗਰੋਂ ਟਿਸ਼ੂ ਨੂੰ ਕੂੜੇ ਵਾਲੇ ਬਿੰਨ ਵਿਚ ਪਾ ਦਿਓ।
- ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ, ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਜਰਮ-ਨਾਸ਼ਕ ਜੈਲ ਨਾਲ ਵਾਰ ਵਾਰ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।

ਇਹਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਦਾ ਸੌਖਾ ਢੰਗ ਹੈ:

ਇਹਨੂੰ ਫੜੋ, ਬਿੰਨ 'ਚ ਪਾਓ ਅਤੇ ਨਸ਼ਟ ਕਰ ਦਿਓ।

ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਮਾਸਕ (ਮੂੰਹ ਕੱਜਣ) ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

ਤੁਸੀਂ ਖ਼ਬਰਾਂ ਵਿਚ ਦੇਖਿਆ ਹੋਏਗਾ ਕਿ ਹੋਰ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿਚ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮੂੰਹ ਕੱਜਣ ਲਈ ਮਾਸਕ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ। ਪਰ ਮੌਜੂਦਾ ਵਿਗਿਆਨਕ ਸਬੂਤਾਂ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਆਮ ਮਾਸਕ ਜਾਂ ਮੂੰਹ-ਕੱਜਣ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਰੋਗ ਲੱਗਣੋਂ ਨਹੀਂ ਬਚਾ ਸਕਦੇ।

ਫ਼ਲੂ ਦੇ ਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਫੈਲਣੋਂ ਰੋਕਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਢੰਗ ਹੈ ਸੁੱਟ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਧੋਣਾ, ਜਿਵੇਂ **ਪਿਛਲੇ ਸਫ਼ੇ** 'ਤੇ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ - “ਇਹਨੂੰ ਫੜੋ, ਬਿੰਨ 'ਚ ਪਾਓ ਅਤੇ ਨਸ਼ਟ ਕਰ ਦਿਓ।”

ਮੈਂ ਹੋਰ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ / ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਜੇ ਸਵਾਈਨ ਫਲੂ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਫੈਲ ਜਾਏ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਈ ਹੋਰ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਕੰਮ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

‘ਫਲੂ ਵੇਲੇ ਦੇ ਦੋਸਤਾਂ’ ਦਾ ਤਾਣਾ ਬਾਣਾ ਤਿਆਰ ਕਰੋ।

ਫਲੂ ਵੇਲੇ ਦੇ ਦੋਸਤ ਉਹ ਗੁਆਂਢੀ, ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਬੀਮਾਰ ਹੋਣ ‘ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਣ। ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ, ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਦਵਾਈਆਂ, ਖਾਣ ਪੀਣ ਦਾ ਸਾਮਾਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲਿਆ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਤਾਂਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੀਮਾਰ ਹੋ ਜਾਓ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਨਾ ਜਾਣਾ ਪਏ।

ਸਵਾਈਨ ਫਲੂ ਬਾਰੇ ਤਾਜ਼ੀ ਤੋਂ ਤਾਜ਼ੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਾਸਿਲ ਕਰਦੇ ਰਹੋ ਅਤੇ ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰੋ।

ਜੇ ਸਵਾਈਨ ਫਲੂ ਫੈਲ ਜਾਏ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਖੁਦ ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਬਚਾਓ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਹਾਲਾਤ ਬਦਲਣ ਨਾਲ, ਤੁਸੀਂ ਟੀ ਵੀ ਦੇਖ ਕੇ, ਰੇਡੀਓ ਸੁਣ ਕੇ, ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਤੋਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈ ਕੇ ਅਤੇ ਅਖ਼ਬਾਰਾਂ ਵਿਚ ਕੀਤੇ ਗਏ ਐਲਾਨਾਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਤਾਜ਼ੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਾਸਿਲ ਕਰਦੇ ਰਹੋ। ਇਸ ਪਰਚੇ ਦੇ ਕਵਰ ਦੇ ਮੂਹਰੇ ਵਾਲੇ ਵਰਕੇ ਦੇ ਅੰਦਰਲੇ ਪਾਸੇ ਕੁਝ ਫੋਨ ਨੰਬਰ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਤਾਜ਼ੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਮੈਂ ਮੈਕਸੀਕੋ ਜਾਂ ਸਵਾਈਨ ਫਲੂ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੇਸ਼ ਤੋਂ ਹੁਣੇ ਜਿਹੇ ਆਇਆ ਜਾਂ ਆਈ ਹੋਵਾਂ, ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਸ਼ੱਕ ਹੋਵੇ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਸਵਾਈਨ ਫਲੂ ਹੈ, ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

- ਘਰ ਰਹੋ।
- ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ‘ਤੇ ਦੱਸੇ ਰੋਗ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਮੇਲ ਕੇ ਦੇਖੋ www.nhs.uk
- ਤਾਜ਼ੀ ਸਲਾਹ ਪੁੱਛਣ ਲਈ ਸਵਾਈਨ ਫਲੂ ਇਨਫਰਮੇਸ਼ਨ ਲਾਈਨ ਨੂੰ ਇਸ ਨੰਬਰ ‘ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ - 0800 1 513 513
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕੰਮ ਕੀਤੇ ਹਨ, ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਾਲੇ ਵੀ ਚਿੰਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜੀ ਪੀ ਡਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਇੰਗਲੈਂਡ ਵਿਚ ਐਨ ਐਚ ਐੱਸ ਡਾਇਰੈਕਟ ਨੂੰ ਨੰਬਰ 0845 4647 ‘ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਵਿਚ ਐਨ ਐਚ ਐੱਸ 24 ਨੂੰ ਨੰਬਰ 08454 24 24 24 ‘ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਵੇਲਜ਼ ਵਿਚ ਐਨ ਐਚ ਐੱਸ ਡਾਇਰੈਕਟ ਵੇਲਜ਼ ਨੂੰ ਨੰਬਰ 0845 4647 ‘ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਨੌਰਦਰਨ ਆਇਰਲੈਂਡ ਵਿਚ ਨੰਬਰ 0800 0514 142 ‘ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਉਹ ਰੋਗ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਣਗੇ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਦੇਣਗੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਗਾਂਹ ਕੀ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੀ ਪੀ ਸਰਜਰੀ ਜਾਂ ਐਕਸੀਡੈਂਟ ਐਂਡ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਵਿਚ ਜਾਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਗਈ, ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੀਮਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਥਾਂਵਾਂ ‘ਤੇ ਨਾ ਜਾਓ, ਕਿਉਂਕਿ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਰੋਗ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਲਾ ਦਿਓ। ਕਿਸੇ ‘ਫਲੂ ਵੇਲੇ ਦੇ ਦੋਸਤ’ ਨੂੰ ਆਖੋ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਹ ਕੰਮ ਕਰੇ।

ਇਸ ਰੋਗ ਦੇ ਲੱਛਣ ਕੀ ਹਨ?

ਇਹਦੇ ਕੁਝ ਲੱਛਣ ਇਹ ਹਨ - ਇਕਦਮ **ਬੁਖਾਰ** ਚੜ੍ਹਨਾ, **ਖੰਘ** ਅਤੇ **ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨਾ**। ਹੋਰ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਸਿਰ ਪੀੜ, ਪੱਕਿਆ ਗਲਾ, ਥਕਾਵਟ, ਪੱਠਿਆਂ ਦਾ ਦਰਦ, ਠੰਢ ਲੱਗਣਾ, ਛਿੱਕਾਂ ਆਉਣਾ, ਨੱਕ ਵਗਣਾ ਜਾਂ ਭੁੱਖ ਮਰ ਜਾਣਾ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਯਕੀਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤਾਜ਼ੀ ਤੋਂ ਤਾਜ਼ੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਂਦੇ ਰਹਿਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜੇ ਯੂ ਕੇ ਇਹ ਵਾਇਰਸ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਫੈਲ ਜਾਏ, ਤਾਂ ਵਾਇਰਸਾਂ ਵਿਰੁੱਧ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਸੀਂ ਪੇਸ਼ ਕਰਾਂਗੇ।

ਸਵਾਈਨ ਫਲੂ ਇਨਫਰਮੇਸ਼ਨ ਲਾਈਨ ਦੇ ਫੋਨ ਨੰਬਰ 0800 1 513 513 'ਤੇ ਤਾਜ਼ੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਬਾਕਾਇਦਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਰਹੇਗੀ।