BRITISH COLUMBIA
The Best Place on Earth

FACTSHEET

[ਅਪਰੈਲ 30, 2009]

ਮਨਿਸਟਰੀ ਆਫ਼ ਹੈੱਲਥ ਸਰਵਿਸਿਜ਼
ਮਨਿਸਟਰੀ ਆਫ਼ ਹੈੱਲਦੀ ਲਿਵਿੰਗ ਐਂਡ ਸਪੋਰਟ

H1N1 ਫ਼ਲੂ ਵਾਇਰਸ (ਮਨੁੱਖੀ ਸਵਾਈਨ ਫ਼ਲੂ) ਬਾਰੇ ਪਏ ਭੁਲੇਖਿਆਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ
DISPELLING MYTHS ABOUT H1N1 FLU VIRUS (HUMAN SWINE FLU)

1) ਕਿਸੇ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਗਰੌਸਰੀ ਸਟੋਰ ਦੀ ਲਾਈਨ ਵਿੱਚ ਖਲੋਤਿਆਂ ਪੁੱਛਿਆ ਕਿ ਕੀ ਮੈਨੂੰ H1N1 (ਸਵਾਈਨ ਫ਼ਲੂ) ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ?

- ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸਮਾਂ ਖੰਘ ਅਤੇ ਨਿੱਛਾਂ ਦਾ ਹੈ ਨਾ ਕਿ ਸਿਰਫ਼ H1N1 (ਸਵਾਈਨ ਫ਼ਲੂ) ਦਾ।
- ਇਸ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਬਿਲਕੁਲ ਘੱਟ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਬਿਲਕੁਲ ਨਾਮੁਮਕਨ ਜਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਨੂੰ H1N1 (ਸਵਾਈਨ ਫ਼ਲੂ) ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ ਕਿਉਂਕਿ ਬੀ ਸੀ ਵਿੱਚ ਇਸਦੇ ਪੱਕੇ ਕੇਸ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਬਾਰ ਬਾਰ ਧੋਂਦੇ ਰਹੋ। ਅਲਕੋਹਲ ਅਧਾਰਤ ਹੱਥ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਵੀ ਕਾਫ਼ੀ ਅਸਰਦਾਰ ਹਨ।

2) ਮੇਰੇ ਦੋਸਤ ਅੱਜ ਕੱਲ ਹੀ ਮੈਕਸੀਕੋ ਤੋਂ ਆਏ ਹਨ। ਕੀ ਸਾਡੇ ਬੱਚੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਘਰ ਖੇਡਣ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ?

- H1N1 (ਸਵਾਈਨ ਫ਼ਲੂ) ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੈਕਸੀਕੋ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ।
- ਆਪਣੀ ਸੋਚ ਤੋਂ ਕੰਮ ਲਵੋ – ਇਸਦਾ ਕੋਈ ਫਰਕ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ ਕਿ ਲੋਕੀਂ ਕਿੱਥੇ ਹੋ ਕੇ ਆਏ ਹਨ। ਜੇ ਉਹ ਬਿਮਾਰ ਹਨ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਮੇਲ ਜੋਲ ਦੂਜੇ ਸਵਸਥ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਘੱਟ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

3) ਜਹਾਜ਼ ਤੇ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਸਫ਼ਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ H1N1 (ਸਵਾਈਨ ਫ਼ਲੂ) ਸੀ – ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਛੂਤ ਰੋਗ ਹੈ?

- H1N1 (ਸਵਾਈਨ ਫ਼ਲੂ) ਦੂਜੇ ਫ਼ਲੂ ਵਾਂਗ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਇਹ ਨਿੱਕੀਆਂ ਬੂੰਦਾਂ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ ਸੋ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਹਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਸੀ ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ H1N1 (ਸਵਾਈਨ ਫ਼ਲੂ) ਹੋਇਆ ਹੈ।
- H1N1 (ਸਵਾਈਨ ਫ਼ਲੂ) ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝੋ – ਖੰਘ, ਬੁਖਾਰ, ਸਿਰ ਦਰਦ, ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਆਮ ਦਰਦ ਅਤੇ ਥਕਾਵਟ – ਅਤੇ ਹੋਰ ਮਦਦ ਲਈ HealthLink BC (ਹੈੱਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ.) ਨੂੰ 8-1-1 ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ।

4) ਮੇਰਾ ਖਿਆਲ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ H1N1 (ਸਵਾਈਨ ਫ਼ਲੂ) ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਹੋਇਆ ਹਾਂ, ਕੀ ਮੈਨੂੰ Tamiflu (ਟਾਮੀਫ਼ਲੂ) ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

- Tamiflu ਨਾਲ H1N1 (ਸਵਾਈਨ ਫ਼ਲੂ) ਨਹੀਂ ਰੁਕਦਾ।
- ਇਹ ਡਾਕਟਰ ਹੀ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਮਨੁੱਖੀ ਸਵਾਈਨ ਇਨਫਲਿਊਐਂਜ਼ਾ ਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਕੀ ਐਂਟੀਵਾਇਰਲ ਦਵਾਈ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ।

5) ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬਚਾਅ ਲਈ ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਨੱਕ ਨਕਾਬ ਪਹਿਨਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ?

- ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਨਕਾਬ ਪਹਿਨਣ ਨਾਲ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਇਰਸ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਦੀ ਦੇਖ ਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਵੀ ਫਾਇਦਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਵਲੋਂ ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਨਕਾਬ ਦੇ ਫਾਇਦੇ ਦਾ ਕੋਈ ਪੱਕਾ ਸਬੂਤ ਨਹੀਂ। ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਵਿੱਚ ਇਸ ਤਰਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਨਕਾਬ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਕਾਫ਼ੀ ਨਹੀਂ। ਬਿਹਤਰ ਤਰੀਕਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਨਿੱਛ ਮਾਰਨ ਵੇਲੇ ਆਪਣੇ ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਢੱਕੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ। ਇਹ ਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਸਾਦਾ ਅਤੇ ਕਾਰਗਰ ਉਪਾਅ ਹੈ।

6) ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੂਰ ਦਾ ਮੀਟ ਜਾਂ ਸੂਰ ਦੇ ਹੋਰ ਪਦਾਰਥ ਖਾਣ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖੀ ਸਵਾਈਨ ਫ਼ਲੂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ?

- ਸੂਰ ਦੇ ਪਦਾਰਥ ਠੀਕ ਤਰਾਂ ਪਕਾਉਣ ਨਾਲ ਵਾਇਰਸ ਮਰ ਜਾਣਗੇ। ਬਾਕੀ ਇਨਫਲਿਊਐਂਜ਼ਾ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਵਾਲੇ ਸੂਰ ਦਾ ਮੀਟ ਬਜ਼ਾਰ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਦਾ ਟੈਸਟ ਹੀ ਪਾਸ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗਾ।

7) ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਸਕੂਲੋਂ ਆ ਕੇ ਘਰ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਿਹਤ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਵਲੋਂ ਦਸੇ ਜਾਣ ਨਾਲੋਂ ਹਾਲਾਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਰਾਬ ਹਨ – ਮੈਂ ਕੀ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਾਂ?

- ਹਾਲਾਤ ਜਲਦੀ ਬਦਲ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਅਗਲੇ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਅਤੇ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਕੇਸਾਂ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਹੋਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਹੈ।
- ਨਵੀਂ ਅਤੇ ਅੰਤਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਵੇਖੋ www.gov.bc.ca/swineflu

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਹੋਰ ਸਵਾਲ ਹਨ ਜਾਂ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ HealthLink BC (ਹੈੱਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ.) ਦੀ ਨਰਸ ਨੂੰ **8-1-1**, ਨੰਬਰ ਤੇ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਸੱਤੇ ਦਿਨ 24 ਘੰਟੇ ਫੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।