BRITISH COLUMBIA
The Best Place on Earth

FACTSHEET

[ਅਪਰੈਲ 30, 2009]

ਮਨਿਸਟਰੀ ਆਫ਼ ਹੈੱਲਥ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ਸਸ
ਮਨਿਸਟਰੀ ਆਫ਼ ਹੈੱਲਦੀ ਲਿਵਿੰਗ ਐਂਡ ਸਪੋਰਟਰਟ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਮਝਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਵਾਈਨ ਫ਼ਲੂ ਹੈ
IF YOU THINK YOU HAVE SWINE FLU

ਮਨੁੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਸਵਾਈਨ ਫ਼ਲੂ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਆਮ ਫ਼ਲੂ ਵਰਗੀਆਂ ਹੀ ਹਨ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ, ਬੁਖਾਰ, ਖੰਘ, ਗਲਾ ਦਰਦ, ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਦਰਦਾਂ, ਸਿਰ ਦਰਦ, ਠੰਡ ਅਤੇ ਥਕਾਵਟ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਸਵਾਈਨ ਫ਼ਲੂ ਦੇ ਨਾਲ ਦਸਤ ਅਤੇ ਉਲਟੀਆਂ ਵੀ ਦਸੀਆਂ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਫਿਕਰ ਹੈ ਤਾਂ ਇੱਕ ਦਮ ਕਲਿਨਿਕ ਜਾਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿੱਚ ਦੌੜਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ। ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ HealthLink BC (ਹੈੱਲਥਲਿੰਕ ਬੀ. ਸੀ.) ਨੂੰ 8-1-1 ਤੇ ਦਿਨ ਜਾਂ ਰਾਤ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵਕਤ ਵੀ ਫੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਕਰਮਚਾਰੀ ਨੂੰ ਮਿਲਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਫੋਨ ਕਰਕੇ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਅਲਾਮਤਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸ ਦਿਓ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਉਂ ਸਮਝਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਵਾਈਨ ਇਨਫ਼ਲਿਊਐਂਜ਼ਾ ਹੈ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਐਸੇ ਮੁਲਕ ਵਿੱਚੋਂ ਹੋ ਕੇ ਆਏ ਹੋ ਜਿੱਥੇ ਮਨੁਖਾਂ ਵਿੱਚ ਸਵਾਈਨ ਇਨਫ਼ਲਿਊਐਂਜ਼ਾ ਫੈਲਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ)।

ਜੇ ਸਿਹਤ ਕਰਮਚਾਰੀ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਮਿਲਨਾ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਹੈੱਲਥਕੇਅਰ ਦੇ ਕਲਿਨਿਕ ਪਹੁੰਚਦੇ ਸਾਰ ਸਵਾਈਨ ਇਨਫ਼ਲਿਊਐਂਜ਼ਾ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਆਪਣਾ ਸ਼ੱਕ ਦੱਸੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਕਰਮਚਾਰੀ ਨਿਸ਼ਚਤ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਇਨਫ਼ਲਿਊਐਂਜ਼ਾ ਦੇ ਟੈਸਟ ਦੀ ਜਾਂ ਉਪਚਾਰ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਨਹੀਂ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਹੀ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਮੇਲ ਜੋਲ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾਂ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਹੋਰ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ: ਖੰਘਣ ਜਾਂ ਨਿੱਛ ਮਾਰਨ ਵੇਲੇ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਨੱਕ ਨੂੰ ਟਿਸ਼ੂ ਨਾਲ ਢੱਕੋ ਅਤੇ ਟਿਸ਼ੂ ਨੂੰ ਟੋਕਰੀ ਜਾਂ ਬੈਗ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟ ਦਿਓ, ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਜਾਂ ਐਲਕੋਹਲ ਅਧਾਰਤ ਹੱਥ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਜੈਲ ਜਾ ਟਿਸ਼ੂ ਵਰਤੋ।

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।