BRITISH COLUMBIA
The Best Place on Earth

FACTSHEET

[ਅਪਰੈਲ 30, 2009]

ਮਨਿਸਟਰੀ ਆਫ਼ ਹੈੱਲਥ ਸਰਵਸਿਜ਼
ਮਨਿਸਟਰੀ ਆਫ਼ ਹੈੱਲਦੀ ਲਿਵਿੰਗ ਐਂਡ ਸਪੋਰਟ

ਮਹਾਂਮਾਰੀ 101
PANDEMIC 101

1) ਆਮ ਫ਼ਲੂ ਨਾਲੋਂ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਫ਼ਲੂ ਦਾ ਕੀ ਫਰਕ ਹੈ?

- ਫ਼ਲੂ ਦੀ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਨਵੀਂ ਕਿਸਮ ਦਾ ਇਨਫ਼ਲਿਊਐਂਜ਼ਾ ਵਾਇਰਸ ਜੋ ਇੱਕ ਮਨੁੱਖ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਮਨੁੱਖ ਵਿੱਚ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਫੈਲ ਸਕਦਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਦੁਨੀਆ ਵਿੱਚ ਜਲਦੀ ਨਾਲ ਫੈਲ ਜਾਵੇ। ਕਿਉਂਕਿ ਲੋਕਾਂ ਕੋਲ ਨਵੇਂ ਵਾਇਰਸ ਦਾ ਕੋਈ ਬਚਾਅ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਨਾਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਆਮ ਫ਼ਲੂ ਦੇ ਮੌਸਮ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮੌਤਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

2) ਪਿਛਲੇ 500 ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਇਨਫ਼ਲਿਊਐਂਜ਼ਾ ਦੀ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਹਰ 10 ਤੋਂ 40 ਸਾਲਾਂ ਦੌਰਾਨ ਹੋਈ ਹੈ।

- ਪਿਛਲੀ ਸਦੀ ਵਿੱਚ ਫ਼ਲੂ ਦੀਆਂ 3 ਵਾਰੀ ਮਹਾਂ ਮਾਰੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਸਨ ਅਖੀਰਲੀ 1968 ਵਿੱਚ ਹੋਈ ਸੀ। ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਿਆਨਕ 1918 ਵਿੱਚ ਸਪੈਨਿਸ਼ ਫ਼ਲੂ ਦੀ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਸੀ। ਕੋਈ ਵੀ ਇਹ ਦਾਹਵਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਕਿ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਕਦੋਂ ਹੋਵੇਗੀ, ਪਰ ਇਹ ਜਲਦੀ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਭਾਈ ਚਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਹੁਣ ਤੋਂ ਹੀ ਤਿਆਰੀ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਜਦੋਂ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਤਿਆਰ ਹੋਵੋ।

3) ਬੀ.ਸੀ. ਨੂੰ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਲੱਗੇਗਾ ਕਿ ਫ਼ਲੂ ਦੀ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਆ ਰਹੀ ਹੈ?

- ਫ਼ਲੂ ਦੀ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਉੱਤਰੀ ਅਮਰੀਕਾ ਤੋਂ ਬਾਹਰੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਨ ਦੀ ਸੰਭਾਵਣਾ ਹੈ। ਕੈਨੇਡਾ, ਬੀ.ਸੀ. ਸਮੇਤ ਦੁਨੀਆ ਭਰ ਦੇ ਸਾਇੰਸਦਾਨਾਂ ਦਾ ਆਪਸੀ ਤਾਲ ਮੇਲ ਫ਼ਲੂ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦਾ ਬੜੇ ਗਹੁ ਨਾਲ ਪਿੱਛਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਆਪਸੀ ਮਿਲਵਰਤਨ ਫ਼ਲੂ ਦਾ ਨਵਾਂ ਵਾਇਰਸ ਜੋ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਉਸਦੀ ਜਲਦੀ ਤੋਂ ਜਲਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।

4) ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ?

- ਪਿਛਲੀਆਂ ਮਹਾਂ ਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ, ਜੇ ਦੁਨੀਆ ਤੇ ਕਿਤੇ ਵੀ ਫ਼ਲੂ ਦੀ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਉਸੇ ਫ਼ਲੂ ਦੀ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਨੂੰ ਪਹੁੰਚਣ ਵਿੱਚ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਲੱਗੇਗਾ। ਕਿਉਂਕਿ ਹਵਾਈ ਸਫ਼ਰ ਅੱਜ ਕੱਲ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਬਹੁਤ ਆਮ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਸਮਾ ਸੀਮਾਂ ਹੋਰ ਵੀ ਘੱਟ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

- ਬੀ ਸੀ ਕੋਲ ਚੇਤਾਵਨੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਕਾਫ਼ੀ ਦੇਰ ਤੋਂ ਹੈ ਅਤੇ ਪਿਛਲੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS) ਦੀ ਪਛਾਣ ਵਿੱਚ ਇਹ ਕਾਫ਼ੀ ਅਸਰਦਾਰ ਰਹੀ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਸੂਬੇ ਦੇ ਸਿਹਤ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਵਲੋਂ ਸੂਬੇ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਮੁਸਾਫ਼ਰ ਅਤੇ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਪਰਤਣ ਵਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਜੇ ਕੋਈ ਨਵੀਂ ਜਾਂ ਅਜੀਬ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਬਾਰੇ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਇਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਟੈਸਟ ਕਰਨਾ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੇਗੀ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਚੇਤਾਵਨੀ ਦੇਵੇਗੀ ਕਿ ਕਦੋਂ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਵਾਲਾ ਵਾਇਰਸ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚ ਗਿਆ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਫੈਲਾਉਣ ਵਾਲੇ ਵਾਇਰਸ ਦਾ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਪਤਾ ਲਗ ਗਿਆ ਤਾਂ ਸੂਬੇ ਦੇ ਸਿਹਤ ਕਰਮਚਾਰੀ ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਨਤਾ ਨੂੰ ਦੱਸ ਦੇਣਗੇ।

- ਬੀ.ਸੀ. ਦੀ ਇਨਫ਼ਲਿਊਐਂਜ਼ਾ ਦੀ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਦੇ ਪਲੈਨ ਵਿੱਚ ਇਹ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਫ਼ਲੂ ਦੇ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿਹੜੇ ਕਦਮ ਕਿਸ ਤਰਾਂ ਚੁੱਕਣੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਸਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ।ਪਲੈਨ ਦਾ ਮੁੱਖ ਉਦੇਸ਼ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਭਾਈਚਾਰੇ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਰੋਤਾਂ ਦੀ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਕਿ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਮੌਤਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ ਅਤੇ ਪਰਵਾਰਾਂ

ਅਤੇ ਇਕੱਠਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਠੀਕ ਰਹਿਣ ਦੇ ਨੁਕਤੇ ਦੱਸੇ ਜਾਣ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ www.gov.bc.ca/swineflu ਤੇ ਵੇਖੋ।

- ਹੋਰ ਕੁਦਰਤੀ ਆਫਤਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਮੁੰਦਰੀ ਭੁਚਾਲ ਕਾਰਨ ਤੂਫਾਨ, ਹੜ੍ਹ ਜਾਂ ਭੁਚਾਲ ਤੋਂ ਉਲਟ ਜਦੋਂ ਫ਼ਲੂ ਦੀ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਪਹੁੰਚਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਕਈ ਮਹੀਨੇ ਰਹਿ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਫ਼ਲੂ ਦੇ ਮੌਸਮ ਦਸੰਬਰ ਤੋਂ ਮਾਰਚ ਵਿੱਚ ਹੀ ਫੈਲਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਕਈ ਲਹਿਰਾਂ ਵਿੱਚ ਆਵੇ ਅਤੇ ਦੂਜੀ ਲਹਿਰ ਪਹਿਲੀ ਤੋਂ 6 ਜਾਂ 9 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਆ ਜਾਵੇ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਨਹੀਂ ਬਲਕਿ ਕਈ ਵਾਰੀ ਇਸਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

- ਜਦੋਂ ਫ਼ਲੂ ਦੀ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚੇਗੀ ਤਾਂ ਇਹ ਸੂਬੇ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਥਾਂਵਾਂ ਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵੱਖ ਵੱਖ ਸਮੇਂ ਤੇ ਬਿਮਾਰ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਸ਼ਹਿਰ ਨਾਲੋਂ ਦੂਜੇ ਸ਼ਹਿਰ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੋਕ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਤੌਰ ਤੇ ਦਸਣ ਦਾ ਕੋਈ ਤਰੀਕਾ ਨਹੀਂ ਕਿ ਅਗਲੀ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੇ ਲੋਕ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣਗੇ ਜਾਂ ਮਰਨਗੇ।

5) ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਉੱਥੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਉਮੀਦ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

- ਫ਼ਲੂ ਦੀ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੇ ਵਕਤ, ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੋਕ ਇੱਕੋ ਵਕਤ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣਗੇ, ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਲਈ ਇਸ ਤੇ ਪੂਰਾ ਉਤਰਨਾ ਬੜਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋਵੇਗਾ।ਬਰਤਾਨੀਆ ਵਿੱਚ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਵਕਤ ਬਿਮਾਰਾਂ ਦੀ ਦਰ ਦੇ ਨਮੂਨੇ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ ਇਹ ਅਨੁਮਾਨ ਲਗਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੇ ਸਿਖਰ ਵੇਲੇ 10% ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੋਕ ਬਿਮਾਰੀ ਕਾਰਨ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਹਫ਼ਤੇ ਕੰਮ ਤੇ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਣਗੇ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲਨ ਲਈ ਜਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਦਾਖ਼ਲੇ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਫ਼ਲੂ ਕਾਰਨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੋਕ ਬਿਮਾਰੀ ਕਰਕੇ ਛੁਟੀ ਤੇ ਹੋਣਗੇ ਇਸ ਲਈ ਹੋਰ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਤਕਲੀਫ਼ਾਂ ਜਿਹਾ ਕਿ ਕੂੜਾ ਚੁੱਕਣਾ, ਬੱਸ ਸੇਵਾ ਅਤੇ ਖਾਣ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖਰੀਦਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

- ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਵਕਤ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਲਈ ਸਕੀਮਾਂ ਬਣੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ। ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਮੀਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ:
  - ਜ਼ਿਆਦਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਡਾਕਟਰੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਫ਼ਿਰ ਵੀ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਣ ਗੀਆਂ;
  - ਫ਼ਲੂ ਜਾਂ ਫ਼ਲੂ ਵਰਗੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਸਪੈਸ਼ਲ ਕਲਿਨਿਕ ਖੋਲੇ ਜਾਣਗੇ; ਅਤੇ
  - ਖਤਰਨਾਕ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਫ਼ਲੂ ਕਾਰਨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਦੇਖ ਭਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।

6) ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਤਿਆਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ?

- ਜਦਕਿ ਫ਼ਲੂ ਦੀ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਨੂੰ ਰੋਕਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ, ਤੁਸੀਂ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਬਾਰੇ ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣੋਗੇ ਅਤੇ ਪਲੈਨ ਕਰੋਗੇ ਉਤਨਾ ਹੀ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਜੇ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸਦਾ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰ ਸਕੋਗੇ।

- ਬੀ.ਸੀ. ਦੀ ਹੈੱਲਥ ਮਨਿਸਟਰੀ, ਬੀ.ਸੀ. ਦਾ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਕੰਟ੍ਰੋਲ ਕਰਨ ਦਾ ਸੈਂਟਰ ਅਤੇ ਰੀਜਨਲ ਹੈੱਲਥ ਅਥਾਰਿਟੀਜ਼ ਇਸ ਵਕਤ ਫ਼ਲੂ ਦੀ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਲਈ ਤਿਆਰੀਆਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਉਹ ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਕਿ ਡਾਕਟਰੀ ਪੇਸ਼ੇ ਵਾਲੇ, ਜ਼ਰੂਰੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਅਤੇ ਆਮ ਲੋਕ ਬੀ.ਸੀ. ਦੇ ਇਂਫ਼ਲਿਊਐਂਜ਼ਾ ਦੀ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੇ ਪਲੈਨ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰ ਹੋਣ। ਉਹ ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਵੀ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਕਿ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਦੌਰਾਨ, ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਡਾਕਟਰੀ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸੋਸ਼ਲ ਮਦਦ ਜਿਥੋਂ ਤੱਕ ਹੋ ਸਕੇ ਪਹੁੰਚਾਈ ਜਾਵੇ।

- ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਲਈ ਹਰ ਇੱਕ ਦੀ ਆਪਣੀ ਭੂਮਿਕਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਗੌਰਮਿੰਟ ਦੀਆਂ ਵੈਬਸਾਈਟਸ ਤੇ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੜ੍ਹੋ, ਖਬਰਾਂ ਦੇਖ ਕੇ ਅਤੇ ਅਖਬਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਜਿੰਨਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਸਿੱਖੋ।
- ਹਰ ਸਾਲ ਫ਼ਲੂ ਸ਼ਾਟ ਲੈਣਾ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਕੇ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਫ਼ਲੂ ਦੇ ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ ਬਚਾਈ ਰੱਖੇਗਾ, ਪਰ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਨਹੀਂ ਬਚਾਅ ਸਕੇਗਾ। ਇਹ ਵੈਕਸੀਨ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਵਧਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਲਈ ਵੈਕਸੀਨ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ 65 ਸਾਲ ਤੋਂ ਉਪਰ ਹੋ ਅਤੇ ਕੋਈ ਪੁਰਾਣੀ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਨਿਊਮੋਕੋਕਲ ਵੈਕਸੀਨ ਬਾਰੇ ਕਹੋ, ਜੋ ਫ਼ਲੂ – ਨਮੂਨੀਆ ਦੀਆਂ ਜਟਲਤਾਂਵਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਇਹ ਸਿੱਖੋ ਕਿ ਜੇ ਬੀ ਸੀ ਵਿੱਚ ਫ਼ਲੂ ਦੀ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਤੇ ਪਰਵਾਰ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਬਚਾਉਣਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਸਿਹਤ ਸਫ਼ਾਈ ਦੇ ਬੁਨਿਆਦੀ ਅਸੂਲਾਂ ਜਿਹਾ ਕਿ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ ਤੇ ਧੋਣਾ, ਖੰਘਣ ਜਾਂ ਨਿੱਛ ਮਾਰਨ ਵਕਤ ਟਿਸ਼ੂ ਨਾਲ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਢੱਕਣਾਂ ਨੂੰ ਅਮਲ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।
- ਇਹ ਸਿੱਖੋ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਪਰਵਾਰ ਦਾ ਕੋਈ ਮੈਂਬਰ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਦੀ ਦੇਖ ਭਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ।
- ਇਹ ਵੀ ਜਾਣੋ ਕਿ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਵਕਤ ਜੇ ਡਾਕਟਰੀ ਮਦਦ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਲੈਣ ਲਈ ਕਿਸ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰਨਾਂ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡਾ ਫੈਮਲੀ ਡਾਕਟਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਾਨਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈੱਲਥ ਯੂਨਿਟ, ਬੀ ਸੀ ਨਰਸਲਾਈਨ ਜਾਂ ਹੋਰ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਕਟਰੀ ਸੇਵਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੇ ਵਕਤ ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਫ਼ਲੂ ਦੇ ਸਪੈਸ਼ਲ ਕਲਿਨਿਕ ਵਿੱਚ ਜਾਣਾਂ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਮਾਲਕ ਅਤੇ ਸਥਾਨਕ ਮਿਊਨਸਪੈਲਟੀ ਅਤੇ ਹੈੱਲਥ ਅਥਾਰਟੀ ਨਾਲ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਦੇ ਪਲੈਨ ਬਾਰੇ ਗਲ ਕਰੋ।
- ਸਾਰੀਆਂ ਜਥੇਬੰਦੀਆਂ ਅਤੇ ਨਾਗਰਿਕਾਂ, ਤੁਹਾਡੇ ਸਮੇਤ, ਵਲੋਂ ਅਗਲੇਰੀ ਪਲੈਨਿੰਗ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਵਕਤ ਬਿਮਾਰ ਲੋਕਾਂ ਜਾਂ ਮੌਤਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਅਤੇ ਸੋਸ਼ਲ ਵਿਘਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਆਵੇਗੀ।

ਜੇ ਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ 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।