ਫਲੂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਫਲੂ ਕੀ ਹੈ?
ਫਲੂ (ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ) ਨੱਕ, ਗਲੇ, ਅਤੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਇੰਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੈ ਜੋ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਫਲੂ ਦੇ ਵਾਇਰਸ ਕਾਰਨ ਹਰੇਕ ਸਾਲ ਯੂਨਾਈਟਿਡ ਸਟੇਟਸ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਬਿਮਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਮੌਤਾਂ ਹੁੰਦੀਆ ਹਨ। ਫਲੂ ਵਾਇਰਸ ਦੀਆਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰੀ ਨਵਾਂ ਫਲੂ ਵਾਇਰਸ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਐਚ1 ਐਨ1 ਨੋਵੈਲ ਫਲੂ ਕੀ ਹੈ?
ਨੋਵੈਲ ਐਚ1 ਐਨ1 ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਵੱਖਰੀ ਤਰਾਂ ਦਾ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵਾਇਰਸ ਹੈ ਜੋ ਦੁਨੀਆਂ ਭਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਫੈਲ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਵੇਂ ਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ 'ਸਵਾਇਨ ਫਲੂ' ਦਾ ਨਾਂ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਸੀ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸੂਰਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਅੰਸ਼ ਹਨ। ਫਿਰ ਵੀ ਨੋਵੈਲ ਐਚ1 ਐਨ1 ਵਾਇਰਸ ਯੂਨਾਈਟਿਡ ਸਟੇਟਸ ਦੇ ਸੂਰਾਂ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਪਾਇਆ ਗਿਆ।

ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਨਾਅਨੁਮਾਨਣ ਯੋਗ ਹੈ, ਪਰ ਸਾਇੰਸਦਾਨਾਂ ਦਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੈ ਕਿ ਨਵਾਂ ਐਚ1 ਐਨ1ਵਾਇਰਸ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਯੂਨਾਈਟਿਡ ਸਟੇਟਸ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਭਰਤੀ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਮੌਤਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣੇਗਾ। ਇਸ ਫਲੂ ਸੀਜ਼ਨ ਵਿੱਚ ਨਵਾਂ ਵਾਇਰਸ ਪਿਛਲੇ ਫਲੂ ਸੀਜ਼ਨ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰ ਕਰੇਗਾ। ਆਮ ਫਲੂ ਸੀਜ਼ਨ ਨਾਲੋਂ ਇਸ ਸੀਜ਼ਨ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹਸਪਤਾਲ ਭਰਤੀ ਅਤੇ ਮੌਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਫਲੂ ਕਿੰਨਾ ਖਤਰਨਾਕ ਹੈ?
ਇਹ ਫਲੂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਖਤਰਨਾਕ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਅਤੇ ਜਿਹੜੇ ਬੱਚੇ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਪੀੜਿਤ ਹਨ। ਇਹਨਾ ਵਿੱਚ ਅਸਤਮਾਂ, ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ, ਸ਼ੂਗਰ, ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਦਾ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋਣਾ, ਕਿਡਨੀ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਦਿੱਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਤੰਤੂ ਪੀੜਿਤ (ਨਿਓਰੋਲੋਜੀਕਲ), ਤੰਤੂ ਪੱਠਿਆਂ ਸਬੰਧੀ(ਨਿਓਰੋਮਸਕੂਲਰ ਡਿਸਔਰਡਰ) ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਅਤੇ ਨਵੇਂ ਐਚ1 ਐਨ1 ਵਾਇਰਸ ਕਾਰਨ ਇਹ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਹੋਰ ਵੀ ਗੰਭੀਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਫਲੂ ਕਿਵੇਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ?
ਦੋਨੋਂ ਤਰਾਂ ਦੇ ਫਲੂ ਨੋਵੈਲ ਐਚ1 ਐਨ1 ਅਤੇ ਸੀਜ਼ਨਲ ਫਲੂ ਇੱਕ ਤੋਂ ਦੂਸਰੇ ਇਨਸਾਨ ਨੂੰ ਫਲੂ ਨਾਲ ਬਿਮਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਛਿੱਕ ਮਾਰਨ ਝਾਂ ਖੰਗਣ ਨਾਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਫਲੂ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਵਾਲੀ ਕਿਸੇ ਜਗ੍ਹਾਂ ਜਾਂ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਾਉਣ ਅਤੇ ਫਿਰ ਉਹੀ ਹੱਥ ਆਪਣੇ ਨੱਕ ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਲਾਉਣ ਨਾਲ ਵੀ ਲੋਕ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਫਲੂ ਦੇ ਕੀ ਆਸਾਰ ਹਨ?
ਸੀਜ਼ਨਲ ਫਲੂ ਅਤੇ ਨੋਵੈਲ ਐਚ1 ਐਨ1 ਫਲੂ ਦੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਆਸਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ; ਬੁਖਾਰ, ਖੰਗ, ਗਲਾ ਖਰਾਬ, ਨੱਕ ਚੱਲਣਾ, ਨੱਕ ਬੰਦ, ਸਰੀਰ ਦਾ ਦੁਖਣਾ, ਸਿਰ ਦੁਖਣਾ, ਠੰਡ ਲਗਣੀ, ਅਤੇ ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣੀ। ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਟੱਟੀਆਂ-ਉੱਲਟੀਆਂ ਵੀ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇੱਕ ਬਿਮਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਕਿੰਨਾ ਚਿਰ ਤੱਕ ਫਲੂ ਦੇ ਕੀਟਾਣੂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਤੱਕ ਫੈਲਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?
ਸੀਜ਼ਨਲ ਫਲੂ ਅਤੇ ਨੋਵੈਲ ਐਚ1 ਐਨ1 ਫਲੂ ਨਾਲ ਪੀੜਿਤ ਵਿਅਕਤੀ ਵਾਇਰਸ ਝਾੜਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਤੋਂ 1 ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ 5 ਤੋਂ 7 ਦਿਨ ਬਾਅਦ ਤੱਕ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਕੀਟਾਣੂ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸਮਾਂ ਲੰਬਾ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਜਿਹਨਾ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਲੜਨ ਦੀ ਘੱਟ ਸਮਰੱਥਾ (ਵੀਕ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ) ਹੈ ਅਤੇ ਜੋ ਲੋਕ ਨੋਵੈਲ ਐਚ1 ਐਨ1 ਫਲੂ ਨਾਲ ਪੀੜਿਤ ਹਨ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ/ਬੱਚੀ ਨੂੰ ਬਚਾਓ

ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ/ਬੱਚੀ ਨੂੰ ਫਲੂ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਬਚਾ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?
ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ/ਬੱਚੀ ਨੂੰ ਸੀਜ਼ਨਲ ਫਲੂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਸੀਜ਼ਨਲ ਫਲੂ ਵੈਕਸੀਨ ਦਾ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਓ।

ਫਲੂ ਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਬਚਾਓ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਵਰਤੋ :

- ਖੰਗਦੇ ਜਾਂ ਛਿੱਕ ਮਾਰਦੇ ਸਮੇਂ ਆਪਣਾ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਨੱਕ ਟਿਸ਼ੂ ਪੇਪਰ ਨਾਲ ਢੱਕੋ। ਟਿਸ਼ੂ ਪੇਪਰ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਸਨੂੰ ਕੂੜੇ ਵਾਲੇ ਡਿੱਬੇ ਵਿੱਚ ਸਿੱਟ ਦਿਓ।
- ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਅਕਸਰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਖੰਗਣ ਅਤੇ ਛਿੱਕ ਮਾਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ। ਜੇਕਰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਉੱਪਲਭਦ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਅਲਕੋਹਲ ਵਾਲੇ ਹੱਥ ਸਾਫ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਲੀਨਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

- ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ, ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਹੱਥ ਨਾ ਲਾਓ, ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਕੀਟਾਣੂ ਇਸੇ ਤਰਾਂ ਹੀ ਫੈਲਦੇ ਹਨ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ/ਬੱਚੀ ਨੂੰ ਵੀ ਇਸੇ ਤਰਾਂ ਬਚਾਓ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਅਪਣਾਉਣ ਲਈ ਕਹੋ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ/ਬੱਚੀ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਉਹ ਬਿਮਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਪਰੇ ਰਹੇ (ਅੰਦਾਜ਼ਨ 6 ਫੁੱਟ)। ਘਰ ਦੇ ਵਿੱਚ ਵੀ ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਬਿਮਾਰ ਹੈ ਤਾਂ ਵੀ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ/ਬੱਚੀ ਨੂੰ ਪਰੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਕਹੋ।
- ਬੈਡ ਦੇ ਨਾਲ ਵਾਲੇ ਟੇਬਲ, ਰਸੋਈ ਘਰ ਦੇ ਕਾਂਊਟਰ, ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਖਿਡੋਣੇ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਸਾਫ ਰੱਖੋ।
- ਬਿਮਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਵੱਲੋਂ ਵਰਤੇ ਗਏ ਟਿਸ਼ੂ ਪੇਪਰ ਆਦਿ ਨੂੰ ਕੂੜੇ ਵਾਲੇ ਡੱਬੇ ਵਿੱਚ ਸੁਟੋ।

ਕੀ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ/ਬੱਚੀ ਨੂੰ ਐਚ1 ਐਨ1 ਫਲੂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਕੋਈ ਵੈਕਸੀਨ ਹੈ?
ਨੋਵੈਲ ਐਚ1 ਐਨ1 ਫਲੂ ਤੋਂ ਬਚਾਓ ਲਈ ਵੈਕਸੀਨ ਤਿਆਰ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਉੱਪਲਭਦ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ ਅਤੇ ਆਪ ਐਚ1 ਐਨ1 ਫਲੂ ਤੋਂ ਬਚਾਓ ਲਈ ਇਸ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕੋਗੇ। ਸੀਜ਼ਨਲ ਫਲੂ ਤੋਂ ਬਚਾਓ ਲਈ ਹਰੇਕ ਸਾਲ ਫਾਲ ਅਤੇ ਵਿੰਟਰ ਵਿੱਚ ਵੈਕਸੀਨ ਉੱਪਲਭਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਨਵੇਂ ਐਚ1 ਐਨ1 ਫਲੂ ਵੈਕਸੀਨ ਅਤੇ ਸੀਜ਼ਨਲ ਫਲੂ ਵੈਕਸੀਨ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ 'ਸੀ ਡੀ ਸੀ' (CDC) ਦੀ ਵੈੱਬ ਸਾਈਟ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਕੀ ਫਲੂ ਦਾ ਇਲਾਜ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਕੋਈ ਦਵਾਈ ਹੈ?
ਐਂਟੀਵਾਇਰਲ ਦਵਾਈਆਂ ਦੋਨਾਂ ਸੀਜ਼ਨਲ ਫਲੂ ਅਤੇ ਐਚ1 ਐਨ1 ਫਲੂ ਦਾ ਇਲਾਜ਼ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹਨਾ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਬਿਮਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਛੇਤੀ ਠੀਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਇਹ ਦਵਾਈਆਂ ਡਾਕਟਰ ਵੱਲੋਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦੇ 2 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਦਵਾਈਆਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹਨਾ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਪਹਿਲ ਉਹਨਾ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਹੈ, ਜਿਹਨਾ ਦੀ ਹਾਲਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੰਭੀਰ ਹੈ ਅਤੇ ਜਾਂ ਜਿਹੜੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਫਲੂ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਲਝਣਾ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ।

ਹੱਥ ਸਾਫ ਕਰਨ ਲਈ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਚੱਲਦੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ (ਦੋ ਵਾਰੀ 'ਹੈਪੀ ਬਰਥ ਡੇ' ਗਾਣਾ ਗਾਉਣ ਲਈ ਜਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਉਨਾ ਚਿਰ ਹੱਥ ਧੋਣ ਲਈ ਲਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ) ਹੱਥ ਧੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਕਈ ਕੀਟਾਣੂਆ ਤੋਂ ਬਚਾਓ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਉੱਪਲਭਦ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਅਲਕੋਹਲ ਵਾਲੀਆਂ ਹੱਥ ਸਾਫ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਜੈਲੀ ਕਲੀਨਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ (ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਹੱਥ ਸੁੱਕ ਨਾ ਜਾਣ ਇਹਨਾ ਨੂੰ ਮਲਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ)।

ਜੇਕਰ ਆਪਜੀ ਦਾ ਬੱਚਾ/ਬੱਚੀ ਬਿਮਾਰ ਹੈ

ਜੇਕਰ ਮੇਰਾ ਬੱਚਾ/ਬੱਚੀ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਮੈਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

ਜੇਕਰ ਆਪਜੀ ਦਾ ਬੱਚਾ/ਬੱਚੀ ਬਿਮਾਰ ਹੈ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੈ, ਪਰ ਉਸ ਨੂੰ ਫਲੂ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ, ਬੁਖਾਰ ਹੈ, ਅਤੇ ਖੰਗ ਆਉਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਲੈ ਕੇ ਜਾਓ ਅਤੇ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਮਿਲੇ ਅਤੇ ਉਹ ਜਿਆਦਾ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਵੇ।

ਜੇਕਰ ਆਪਜੀ ਦਾ ਬੱਚਾ/ਬੱਚੀ 5 ਸਾਲ ਤੋਂ ਛੋਟਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਕੋਈ ਬਿਮਾਰੀ ਜਿਵੇਂ, ਅਸਤਮਾਂ, ਸ਼ੂਗਰ, ਜਾਂ ਤੰਤੂ ਪੀੜਿਤ (ਨਿਓਰੋਲੋਜੀਕਲ) ਪ੍ਰਾਬਲਮਾਂ ਹਨ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਫਲੂ ਦੇ ਆਸਾਰ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਲੈ ਕੇ ਜਾਓ, ਕਿਉਕਿ ਜੇਕਰ ਉਸਨੂੰ ਉਪਰ ਲਿਖੀਆਂ ਵਿਚੋਂ ਕੋਈ ਪ੍ਰਾਬਲਮ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਨਾਲ ਗੰਭੀਰ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਪੇਸ਼ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਐਚ1 ਐਨ1 ਦੇ ਸਮੇਤ। ਜੇਕਰ ਆਪਜੀ ਆਪਣੇ ਬੱਚਾ/ਬੱਚੀ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਕਰਕੇ ਫਿਕਰਮੰਦ ਹੋ, ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲਓ।

ਜੇਕਰ ਮੇਰਾ ਬੱਚਾ/ਬੱਚੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਿਮਾਰ ਹੈ ਤਾਂ ਫਿਰ ਕੀ?

ਭਾਂਵੇ ਕੋਈ ਬੱਚਾ/ਬੱਚੀ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੈ ਫਿਰ ਵੀ ਉਸਨੂੰ ਫਲੂ ਦਾ ਗੰਭੀਰ ਕੇਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਇਹ ਗੱਲ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਜੀ ਦਾ ਬੱਚਾ/ਬੱਚੀ ਭਮਵੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਉੱਮਰ ਦਾ ਹੈ ਉਸਦੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਲੈ ਕੇ ਜਾਓ:

- ਤੇਜ਼ ਸਾਹ ਆਉਣਾ ਜਾਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਪੇਸ਼ ਆਉਣੀ
- ਚਮੜੀ ਦਾ ਰੰਗ ਨੀਲਾ ਜਾਂ ਸਲੇਟੀ ਹੋਣਾ
- ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਘੱਟ ਪੀਣੇ
- ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਉੱਲਟੀਆਂ ਆਉਣੀਆ
- ਘੱਟ ਤੁਰਨਾ-ਫਿਰਨਾ ਅਤੇ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨੀ
- ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਖਿਝਣਾ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਕਿਸੇ ਕੋਲ ਵੀ ਨਾ ਜਾਣਾ
- ਫਲੂ ਦੇ ਆਸਾਰ ਠੀਕ ਹੋਣੇ ਅਤੇ ਫਿਰ ਮੁੜਕੇ ਬੁਖਾਰ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਖੰਗ ਦਾ ਹੋਣਾ
- ਹੋਰ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ (ਜਿਵੇਂ ਦਿਲ ਅਤੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਸ਼ੂਗਰ, ਅਤੇ ਅਸਤਮਾਂ) ਹੋਣੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲੂ ਦੇ ਆਸਾਰ ਹੋਣੇ ਜਿਵੇਂ ਬੁਖਾਰ ਅਤੇ ਖੰਗ।

ਕੀ ਮੇਰਾ ਬਿਮਾਰ ਬੱਚਾ/ਬੱਚੀ ਸਕੂਲ, ਡੇ-ਕੇਅਰ, ਜਾਂ ਕੈਂਪ ਤੇ ਜਾ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹੈ?

ਜੀ ਨਹੀਂ। ਜੇਕਰ ਆਪਜੀ ਦਾ ਬੱਚਾ/ਬੱਚੀ ਬਿਮਾਰ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਘਰ ਰਹਿ ਕੇ ਆਰਾਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦੂਸਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਫਲੂ ਦੇ ਕੀਟਾਣੂ ਨਹੀਂ ਫੈਲਾਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ।

ਫਲੂ ਤੋਂ ਠੀਕ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੇਰਾ ਬੱਚਾ/ਬੱਚੀ ਸਕੂਲ ਕਦੋਂ ਜਾਂ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹੈ?

ਬੁਖਾਰ ਠੀਕ ਹੋਣ ਤੋਂ 24 ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਤੱਕ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ/ਬੱਚੀ ਨੂੰ ਸਕੂਲ, ਡੇ ਕੇਅਰ, ਅਤੇ ਕੈਂਪ ਆਦਿ ਤੇ ਨਾ ਜਾਣ ਦਿਓ, ਉਸਨੂੰ ਘਰ ਹੀ ਰੱਖੋ।(ਬੁਖਾਰ ਘਟਾਉਣ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਤੋਂ ਬਿਨਾ ਹੀ ਬੁਖਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।) 100°F ਜਾਂ 37.8°C ਬੁਖਾਰ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

*ਭਾਂਵੇ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਪੱਕਾ ਪ੍ਰਮਾਣ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਅਲਕੋਹਲ ਬੇਸਡ ਹੈਂਡ ਸੈਨੇਟਾਈਜ਼ਰ ਹੱਥ ਸਾਫ ਕਰਨ ਲਈ ਜਿਆਦਾ ਚੰਗੇ ਹਨ ਜਾਂ ਨਹੀਂ, ਫਿਰ ਵੀ ਜਿਹੜੀਆਂ ਥਾਂਵਾਂ ਤੇ ਅਲਕੋਹਲ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਮਨਾਹੀ ਹੈ, ਉਥੇ ਬਿਨਾ ਅਲਕੋਹਲ ਹੈਂਡ ਸੈਨੇਟਾਈਜ਼ਰ ਵੀ ਵਰਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਫਲੂ ਦੇ ਕੀਟਾਣੂ ਮਾਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਆਪ ਹੇਠ ਲਿਖੀ ਵੈੱਬ ਸਾਈਟ ਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਨੰਬਰ ਤੇ ਫੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

www.cdc.gov OR www.flu.gov

1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)

ਸੀਜ਼ਨਲ ਫਲੂ ਅਤੇ ਨੋਵੈਲ ਐਚ1 ਐਨ1 ਫਲੂ:

ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ