ਛੂਤ ਦੇ ਰੋਗ ਦੀ ਤੱਥਸ਼ੀਟ

ਸਰਦੀ ਜ਼ੁਕਾਮ ਨਾਲ ਬੁਖਾਰ (ਇਨਫ਼ਲੂਐਂਜ਼ਾ)

ਸਰਦੀ ਜ਼ੁਕਾਮ ਨਾਲ ਬੁਖਾਰ (ਇਨਫ਼ਲੂਐਂਜ਼ਾ) ਇੱਕ ਵਾਇਰਸ ਦੁਆਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤੇ ਵਿਅਕਤੀ ਕੁੱਝ ਦਿਨਾਂ ਮਗਰੋਂ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਕੁੱਝ ਦੇ ਜੀਵਨ ਤੱਕ ਲਈ ਇਹ ਘਾਤਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਨਫ਼ਲੂਐਂਜ਼ਾ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਲਈ, ਹਰ ਸਾਲ ਇਨਫ਼ਲੂਐਂਜ਼ਾ ਟੀਕਾਕਰਣ ਕਰਵਾਓ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨਫ਼ਲੂਐਂਜ਼ਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਖੰਘਣ ਵੇਲੇ ਅਤੇ ਛਿੱਕਾਂ ਮਾਰਨ ਵੇਲੇ ਮੂੰਹ ਢੱਕ ਲਓ, ਹੋਰਨਾਂ ਨੂੰ ਛੋਹਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋ ਲਓ, ਅਤੇ ਘਰ 'ਚ ਹੀ ਰਹੋ।

ਇਨਫ਼ਲੂਐਂਜ਼ਾ ਕੀ ਹੈ?

ਸਰਦੀ ਜ਼ੁਕਾਮ ਨਾਲ ਬੁਖਾਰ (ਇਨਫ਼ਲੂਐਂਜ਼ਾ ਜਾਂ ''ਫ਼ਲੂ'') ਇਨਫ਼ਲੂਐਂਜ਼ਾ ਏ, ਬੀ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਘੱਟ ਸੀ ਵਾਇਰਸਾਂ ਦੇ ਕਾਰਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਗਲ਼ੇ ਅਤੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਦਿਲ ਅਤੇ ਬਾਕੀ ਸਰੀਰ ਲਈ ਵੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਹੋਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ। ਸਰਦੀ ਜ਼ੁਕਾਮ ਨਾਲ ਬੁਖਾਰ (ਇਨਫ਼ਲੂਐਂਜ਼ਾ) ਦੇ ਵਾਇਰਸ ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਦਲਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ NSW ਵਿੱਚ ਹਰੇਕ ਸਰਦੀਆਂ ਦੇ ਮੌਸਮ ਦੌਰਾਨ ਮਹਾਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਰੂਪ ਧਾਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਹਰੇਕ ਕੁੱਝ ਦਹਾਕਿਆਂ ਮਗਰੋਂ ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਕਿਸਮ ਦਾ ਇਨਫ਼ਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵਾਇਰਸ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਅਤਿਅੰਤ ਅਤੇ ਵੱਡੀ ਪੱਧਰ ਉਤੇ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦਾ ਕਾਰਣ ਬਣਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਦੇ ਲੱਛਣ ਕੀ ਹਨ?

ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਛੂਤ ਲੱਗਣ ਦੇ ਇੱਕ ਤੋਂ ਤਿੰਨ ਦਿਨਾਂ ਅੰਦਰ ਲੱਛਣ ਵਿਖਾਈ ਦੇਣ ਲਗਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਅਚਾਨਕ ਇਹ ਕੁੱਝ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਬੁਖ਼ਾਰ
- ਸਿਰਦਰਦ
- ਪੱਠੇ ਅਤੇ ਜੋੜਾਂ ਦੇ ਦਰਦ
- ਗਲ਼ੇ 'ਚ ਦਰਦ
- ਖੰਘ
- ਵਗਦਾ ਜਾਂ ਭਰਿਆ ਹੋਇਆ ਨੱਕ
- ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਥਕਾਵਟ

ਬਹੁਤੇ ਵਿਅਕਤੀ ਇੱਕ ਹਫ਼ਤੇ 'ਚ ਹੀ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਹੋਰ ਛੂਤਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਆਮ ਜ਼ੁਕਾਮ) ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਇਨਫ਼ਲੂਐਂਜ਼ਾ ਦੇ ਲੱਛਣ ਅਤੇ ਗੁੰਝਲਾਂ ਬੇਹੱਦ ਤਿੱਖੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਉਭਰ ਕੇ ਸਾਹਮਣੇ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਗੁੰਝਲਾਂ ਵਿੱਚ ਨਿਮੋਨੀਆ, ਦਿਲ ਦਾ ਫੇਲ ਹੋਣਾ, ਜਾਂ ਹੋਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਵਿਗੜਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ?

- ਇਹ ਵਾਇਰਸ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਤੱਕ ਸਾਹ ਵਾਲੀਆਂ ਬੂੰਦਾਂ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਛੂਤਗ੍ਰਸਤ ਵਿਅਕਤੀ ਖੰਘਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਛਿੱਕਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਛੋਂਹਦਾ ਹੈ (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨਾਲ ਹੱਥ ਮਿਲਾਉਂਦਾ ਹੈ)। ਬੰਦ ਜਾਂ ਭੀੜ-ਭੜੱਕੇ ਵਾਲੇ ਸਥਾਨਾਂ 'ਤੇ ਇਨਫ਼ਲੂਐਂਜ਼ਾ ਦੀ ਛੂਤ ਲੱਗਣੀ ਬੇਹੱਦ ਸੁਖਾਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਇਨਫ਼ਲੂਐਂਜ਼ਾ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਵਿਅਕਤੀ ਪਹਿਲੇ ਦਿਨ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਲੱਛਣ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਦੇ ਕੁੱਝ ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਛੂਤਮਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਖ਼ਤਰੇ ਜਾਂ ਜੋਖਮ 'ਚ ਕੌਣ ਹੈ?

ਇਨਫ਼ਲੂਐਂਜ਼ਾ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਬਜ਼ੁਰਗ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਲੱਗੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਿਲ ਦਾ ਰੋਗ, ਫੇਫੜਿਆਂ ਦਾ ਰੋਗ ਜਾਂ ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ) ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਗੁੰਝਲਾਂ ਵਿਕਸਤ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਕਿਵੇਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਟੀਕਾਕਰਣ

ਛੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਹਰੇਕ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਜਿਹੜਾ ਇਨਫ਼ਲੂਐਂਜ਼ਾ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਹਰੇਕ ਸਾਲ ਸਰਦੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਵੈਕਸੀਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ (GP) ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਨਫ਼ਲੂਐਂਜ਼ਾ ਟੀਕਾਕਰਣ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ:

- 65 ਸਾਲ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਬਾਲਗ਼
- ਮੂਲ ਨਿਵਾਸੀ (Aboriginal) ਅਤ ਟੋਰੈਸ ਸਟਰੇਟ ਆਈਲੈਂਡ (Torres Strait Islander) ਦੇ ਬਾਲਗ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉਮਰ 50 ਸਾਲ ਜਾਂ ਵੱਧ ਹੈ
- ਛੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਉਹ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਬਾਲਗ਼, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦਿਲ, ਫੇਫੜਿਆਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਕੋਈ ਪੁਰਾਣੇ ਰੋਗ ਹਨ, ਜਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਮੈਡੀਕਲ ਨਿਰੀਖਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈਂਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।
- ਐਚ ਆਈ ਵੀ ਦੀ ਛੂਤ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਸਮੇਤ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਰੋਗਾਂ ਨਾਲ ਲੜਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਘਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ
- ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਘਰਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਸੰਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ 'ਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ
- ਛੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਉਹ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਬਾਲਗ਼ ਜੋ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਉਪਰੋਕਤ ਕਿਸੇ ਵਰਗ 'ਚ ਫ਼ਿੱਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ
- ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਾਮੇ
- ਨਰਸਿੰਗ ਹੋਮਜ਼ ਅਤੇ ਦੀਰਘਕਾਲੀਨ ਸੰਭਾਲ ਸਹੂਲਤਾਂ ਦਾ ਸਟਾਫ਼, ਸਵੈ-ਸੇਵੀ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ 'ਚ ਆਮ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ
- ਐਸਪਿਰਿਨ ਥੈਰਾਪੀ 'ਤੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਚੱਲੇ ਆ ਰਹੇ ਬੱਚੇ (ਛੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ 10 ਸਾਲ ਤੱਕ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ)
- ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਹੜੇ ਵਿਸ਼ਵ ਦੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਇਨਫ਼ਲੂਐਂਜ਼ਾ ਜ਼ੋਰਾਂ 'ਤੇ ਹੈ।
- ਉਹ ਮਹਿਲਾਵਾਂ ਜੋ ਜੂਨ ਤੋਂ ਅਕਤੂਬਰ ਵਿਚਕਾਰ ਆਪਣੇ ਗਰਭਕਾਲ ਦੀ ਦੂਜੀ ਜਾਂ ਤੀਜੀ ਤਿਮਾਹੀ ਦੇ ਕਾਲ ਵਿੱਚ ਹੋਣ (ਉਹ ਚਾਹੇ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ)
- 9 ਸਾਲਾਂ ਤੱਕ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲੇ ਸਾਲ ਦੇ ਟੀਕਾਕਰਣ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਇੱਕ ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਫਰਕ ਨਾਲ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਦੋ ਖ਼ੁਰਾਕਾਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਵੇਗੀ।
- ਟੀਕਾਕਰਣ ਮਗਰੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਿਕਸਤ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਦੋ ਹਫ਼ਤੇ ਤੱਕ ਦਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵੈਕਸੀਨ ਉਸ ਸਰਦੀ ਦੇ ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ ਫੈਲਣ ਵਾਲੇ ਸੰਭਾਵੀ ਵਾਇਰਸਾਂ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਿਹਤਮੰਦ ਬਾਲਗ਼ਾਂ ਵਿੱਚ, ਇਹ ਵੈਕਸੀਨ ਆਮ ਤੌਰ ਉਤੇ ਤਕਰੀਬਨ ਇੱਕ ਸਾਲ ਲਈ ਛੂਤ ਤੋਂ 70- 90 ਫ਼ੀ ਸਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਆਂਡਿਆਂ ਤੋਂ ਐਲਰਜੀ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਸਮੇਤ ਇਸ ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਕੁੱਝ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ।
- ਇਸ ਦੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਟੀਕਾਕਰਣ ਦੀ ਥਾਂ ਉਤੇ ਸੋਜ, ਬੁਖ਼ਾਰ, ਥਕਾਵਟ ਅਤੇ ਪੱਠਿਆਂ 'ਚ ਦਰਦ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਇਸ ਵੈਕਸੀਨ ਵਿੱਚ ਮਰੇ ਹੋਏ ਵਾਇਰਸ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸੇ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਇਨਫ਼ਲੂਐਂਜ਼ਾ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ।

- ਜਿਹੜੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਬੁਖ਼ਾਰ ਹੋਵੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਟੀਕਾਕਰਣ ਨਹੀਂ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਉਹ ਬਿਲਕੁਲ ਠੀਕ ਨਾ ਹੋ ਜਾਣ।
- ਜਿਹੜੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾਂ Guillain-Barré ਲੱਛਣ ਪਾਇਆ ਗਿਆ ਹੋਵੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਟੀਕਾਕਰਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਵੈਕਸੀਨ ਬਿਲਕੁਲ ਮੁਫ਼ਤ ਉਪਲਬਧ ਹੈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ:

- 65 ਸਾਲ ਜਾਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਹੋ
- ਮੂਲ ਨਿਵਾਸੀ ਜਾਂ ਟੋਰੈਸ ਸਟਰੇਟ ਆਈਲੈਂਡ (Torres Strait Islander) ਤੋਂ ਹੋ ਤੇ ਤੁਸੀਂ 50 ਸਾਲਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 15 ਤੋਂ 49 ਸਾਲ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਹੈ ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਪੁਰਾਣੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ।

ਇਸ ਨੂੰ ਆਲ਼ੇ ਦੁਆਲ਼ੇ ਨਾ ਫੈਲਾਓ!

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਇਨਫ਼ਲੂਐਂਜ਼ਾ ਦੇ ਲੱਛਣ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ:

- ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਤਦ ਤੱਕ ਘਰ ’ਚ ਹੀ ਰਹੋ
- ਆਪਣੀ ਖੰਘ ਅਤੇ ਛਿੱਕਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਟਿਸ਼ੂ ਪੇਪਰ ਨਾਲ ਢੱਕੋ ਅਤੇ ਵਰਤੋਂ ਮਗਰੋਂ ਇਸ ਨੂੰ ਕੂੜੇਦਾਨ ’ਚ ਸੁੱਟ ਦਿਓ।
- ਖੰਘਣ, ਨਿੱਛਾਂ ਮਾਰਨ ਜਾਂ ਨੱਕ ਸੁਣਕ ਕੇ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਮਗਰੋਂ, ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਸਤਾਂ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੋਰਨਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੇ ਛੋਹਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ 10 ਸੈਕੰਡਾਂ ਲਈ ਚਲਦੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਸਾਬਣ ਨਾਲ ਧੋਵੋ।
- ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਵੇਲੇ, ਪਹਿਲਾਂ ਫੋਨ ਕਰਕੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਪੁਛੋ ਕਿ ਉਡੀਕ ਲਈ ਕਿਸੇ ਵੱਖਰੀ ਜਗ੍ਹਾ ਬਿਠਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਖੰਘ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਉਡੀਕ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇੱਕ ਨਕਾਬ (mask) ਵਾਸਤੇ ਵੀ ਕਹੋ।

ਇਸ ਰੋਗ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ?

- ਲੱਛਣਾਂ ਅਤੇ ਨਿਰੀਖਣ ਦੇ ਆਧਾਰ ਉਤੇ, ਇੱਕ ਡਾਕਟਰ ਇਨਫ਼ਲੂਐਂਜ਼ੇ ਵਰਗੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਇਨਫ਼ਲੂਐਂਜ਼ਾ ਦੀ ਪਛਾਣ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਸਿਰਫ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਨੱਕ ਅਤੇ ਗਲ਼ੇ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਤੋਂ ਲਏ ਗਏ ਤਰਲ ਦੇ ਨਮੂਨੇ, ਜਾਂ ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਨਮੂਨੇ ਨੂੰ ਟੈਸਟ ਕਰਕੇ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਟੈਸਟਾਂ ਦੀ ਆਮ ਤੌਰ ’ਤੇ ਤਦ ਹੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਜੇ ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਤਕਲੀਫ਼ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਹਟ ਕੇ ਕੁੱਝ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋਣ।

ਇਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

- ਬੁਖ਼ਾਰ, ਸਿਰ ਦਰਦ ਅਤੇ ਪੱਠਿਆਂ ਦਾ ਦਰਦ ਪੈਰਾਸੀਟਾਮੋਲ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਨਾਲ ਠੀਕ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਇਨਫ਼ਲੂਐਂਜ਼ਾ ਲਈ ਦਵਾਈਆਂ (oseltamivir ਅਤੇ zanamivir) ਜੇ ਪਹਿਲੇ ਲੱਛਣ ਉਜਾਗਰ ਹੋਣ ਦੇ ਦੋ ਦਿਨਾਂ ਅੰਦਰ ਲੈ ਲਈਆਂ ਜਾਣ ਤਾਂ ਇਹ ਰੋਗ ਦੀ ਗੰਭੀਰਤਾ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਮਿਆਦ ਨੂੰ ਘਟਾ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਦਵਾਈਆਂ ਸਿਰਫ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਨੁਸਖੇ ਜਾਂ ਪਰਚੀ ਰਾਹੀਂ ਉਪਲਬਧ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਇਹ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹੀ ਨਹੀਂ।

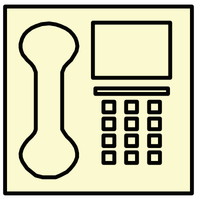
ਜਨ ਸਿਹਤ ਹੁੰਗਾਰਾ ਕੀ ਹੈ?

ਲੈਬਾਰਟਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰ ਹੀ ਗੁਪਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਇਨਫ਼ਲੂਐਂਜ਼ਾ ਦੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ਨੂੰ ਸਥਾਨਕ ਜਨ ਸਿਹਤ ਇਕਾਈ ਨੂੰ ਅਧਿਸੂਚਿਤ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ। NSW Health ਇਨਫ਼ਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵਰਗੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਚੁਣੇ ਹੋਏ ਕਲੀਨਿਕਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਅਤੇ ਚੁਣੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਲੈਬਾਰਟਰੀਜ਼ ਕੋਲ ਜਮ੍ਹਾ ਕਰਵਾਏ ਗਏ ਨਮੂਨਿਆਂ ਦੇ ਰਿਕਾਰਡ ਦੇ ਆਧਾਰ ਉਤੇ ਇਨਫ਼ਲੂਐਂਜ਼ਾ ਦੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ਉਤੇ ਪੂਰੀ ਨਜ਼ਰ ਰਖਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਾਨਕ ਜਨ ਸਿਹਤ ਇਕਾਈ ਉਪਰੋਕਤ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਫੈਲਾਅ ਦੌਰਾਨ ਕਾਬੂ ਪਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਕਦਮਾਂ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਸਹੁਲਤਾਂ ਵਿੱਚ NSW ਵੀ ਇਨਫ਼ਲੁਐਂਜ਼ਾ ਦੇ ਫੈਲਾਅ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਵਾਸਤੇ
http://www.health.nsw.gov.au/factsheets/infectious/influenza.html

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ – NSW ਵਿੱਚ ਜਨ ਸਿਹਤ ਇਕਾਈਆਂ



1300 066 055

www.health.nsw.gov.au