ਕਿਟਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਰੋਕੋ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹੋ!

ਸਵਾਈਨ ਫ਼ਲੂ (H1 N1)

H1N1 ਵਾਇਰਸ, ਜਿਸਨੂੰ "ਸਵਾਈਨ ਫ਼ਲੂ" ਦੇ ਨਾਮ ਨਾਲ ਵੀ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਵਾਇਰਸ ਹੈ ਜੋ ਲਾਗਗ੍ਰਸਤ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਦੂਜਿਆਂ ਤਕ ਫੈਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਲੋਕ ਖੰਘਦੇ ਜਾਂ ਨਿੱਛਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹ ਹਵਾ ਰਾਹੀਂ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਥਾਵਾਂ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕ ਛੂਹ ਸਕਦੇ ਹਨ, 'ਤੇ ਕਿਟਾਣੂ ਛੱਡਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਜਾਨਵਰਾਂ ਤੋਂ ਜਾਂ ਸੂਰ ਦਾ ਮੀਟ ਖਾਣ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

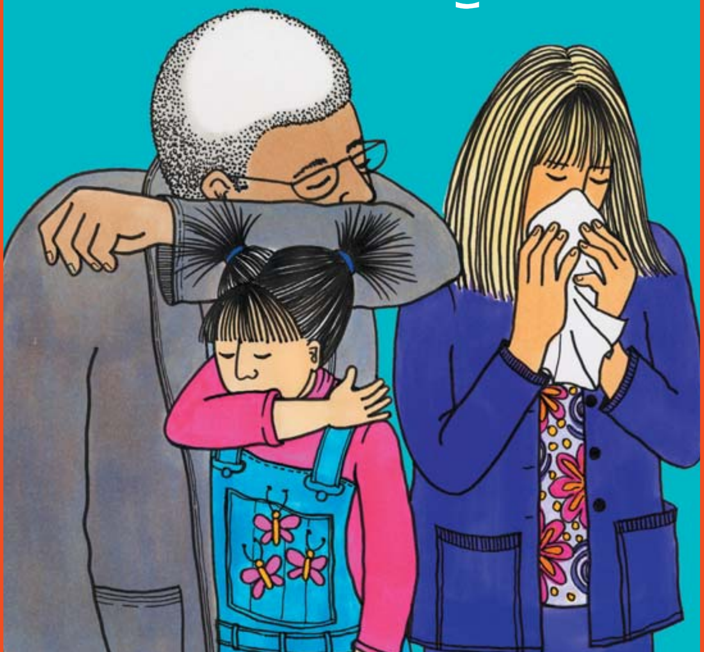
ਤੁਸੀਂ H1N1 ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਰੋਕ ਸਕਦੇ ਹੋ?

- ਜਦੋਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋਵੋ, ਤਾਂ ਘਰ ਰਹੋ
- ਖੰਘ ਅਤੇ ਨਿੱਛਾਂ ਨੂੰ ਢੱਕੋ
- ਵਾਰ-ਵਾਰ ਹੱਥ ਧੋਵੋ

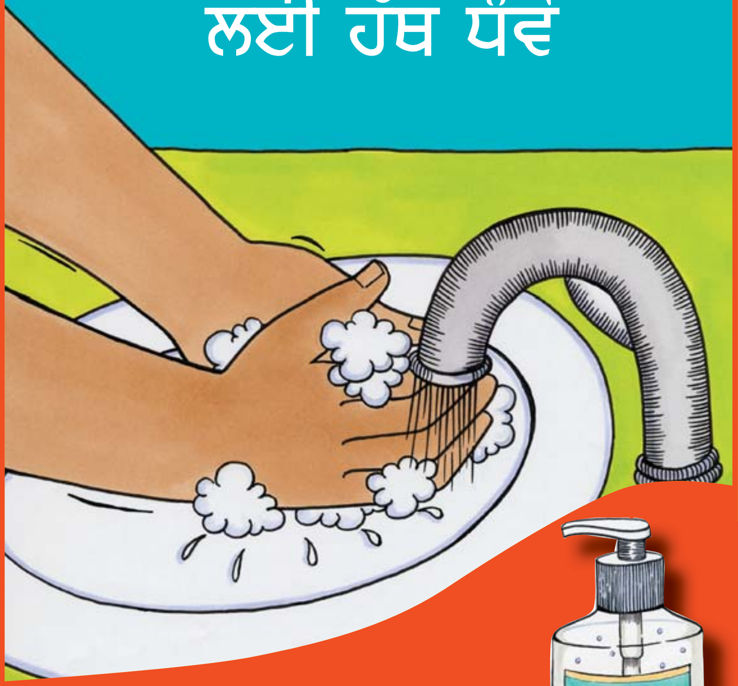
ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਹਲਕੇ ਲੱਛਣ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਡਾਕਟਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਨਹੀਂ ਮੰਗੋਗੇ, ਤਾਂ ਡਾਕਟਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਨਾ ਮੰਗੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੁਖ਼ਾਰ, ਖਾਂਸੀ, ਸੁੱਜੇ ਹੋਏ ਗਲੇ, ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਦਰਦਾਂ ਦੇ ਲੱਛਣ ਵਧੇਰੇ ਗੰਭੀਰ ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਵਧੇਰੇ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਜਦੋਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋਵੋ, ਤਾਂ ਘਰ ਰਹੋ

ਖੰਘ ਅਤੇ ਨਿੱਛਾਂ ਨੂੰ ਢੱਕੋ



ਵਾਰ-ਵਾਰ ੨੦ ਸਕਿੰਟ ਲਈ ਹੱਥ ਧੋਵੋ



ਧੋ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ? ਅਲਕੋਹਲ ਅਧਾਰਤ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ (ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਕਿਟਾਣੂ-ਮੁਕਤ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਪਦਾਰਥ) ਵਰਤੋ

Public Health
Seattle & King County

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇਸ ਵੈਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ:
www.kingcounty.gov/health/H1N1