

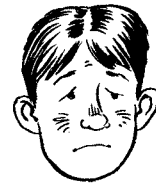
ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਨੂੰ ਫਲੂ ਹੋਣ ਤੇ ਘੱਰ ਰੱਖੋ।

ਇੱਸ ਫਲੂ ਦੇ ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ, ਨਵੇਂ ਏਚ ਵਨ ਏਨ ਵਨ ਫਲੂ ਵਾਇਰਸ (ਜੋ ਕਿ “ਸਵਾਈਨ ਫਲੂ” ਦੀ ਤਰਾਂਹ ਵੀ ਜਾਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਦੇ ਕਾਰਣ ਵਧੇਰੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰ ਪੈਣ ਤੇ ਘੱਰ ਰੱਖਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹੋ।

ਫਲੂ ਹੋਣ ਤੇ ਘੱਰ ਰਹਿਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕਿਉਂ ਹੈ

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਲੂ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨੂੰ ਖਾਂਸੀ ਜਾਂ ਨਿੱਛਾਂ ਨਾਲ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਸੱਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੱਦ ਫੈਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੁਖਾਰ ਹੈ ਅਤੇ ਬੁਖਾਰ ਜਾਣ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਵੀ।

ਸੱਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਫੈਲਣ ਵਾਲਾ

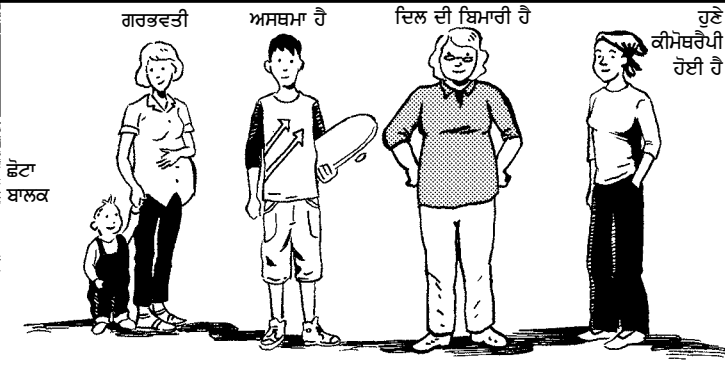


ਬੁਖਾਰ ਦੇ ਦੌਰਾਨ



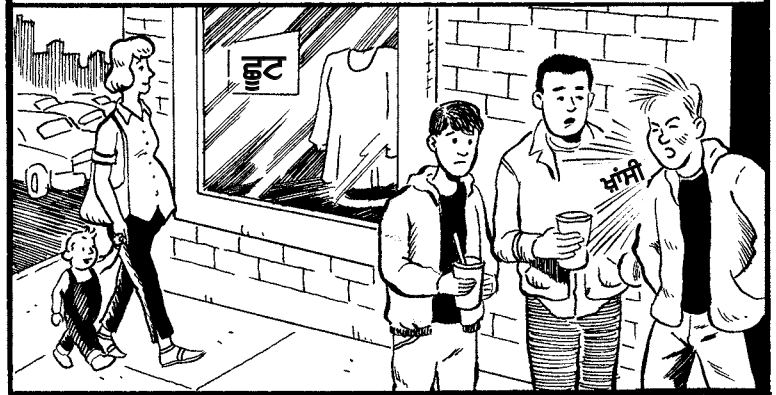
ਬੁਖਾਰ ਦੇ ਜਾਣ ਦੇ ਇੱਕ ਪੂਰੇ ਦਿਨ ਦੇ ਬਾਅਦ

ਕੁੱਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਸੋਹਤ ਸੰਭੰਧੀ ਮਸਲੇ ਹੋਣ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ ਜੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਫਲੂ ਹੋ ਜਾਵੇ।



ਕਈ ਲੋਕੀ ਜੋ ਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਤਰੇ 'ਚ ਹਨ ਤੰਦੁਰੁਸਤ ਵਿਖਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਹੋਰ ਇਕੱਠ ਵਿੱਚ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਅਜੇ ਵੀ ਵਾਇਰਸ ਫੈਲਾ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਖਤਰੇ 'ਚ ਪਾ ਰਹੇ ਹੋ।

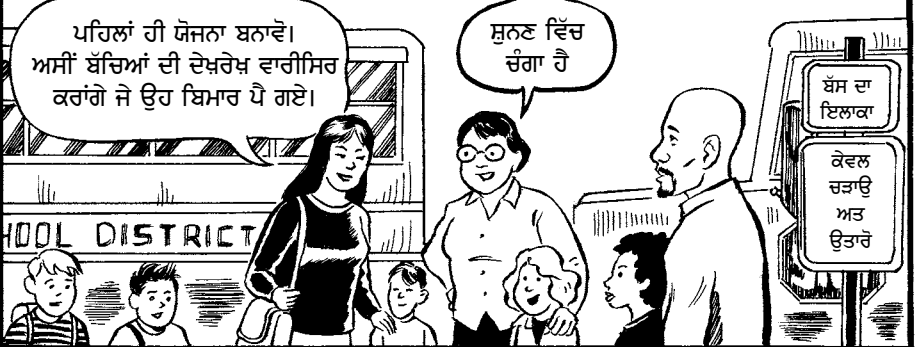


ਬੱਚੇ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈਣ ਤੇ ਦੇਖਰੇਖ ਵਾਸਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਯੋਜਨਾ ਬਨਾਵੋ



ਕੰਮ ਉੱਤੇ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਛੁੱਟੀ ਦੇ ਨੀਤੀ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਲਿਕ ਕੀ ਕਰਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹਨ ਜੇ ਇੱਕ ਮਹਾਮਾਰੀ ਫੈਲ ਗਈ।

ਪਰਿਵਾਰ, ਮਿੱਤਰਾਂ ਅਤੇ ਗੁਆਂਡੀਆਂ ਨਾਲ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈਣ ਤੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਰੇਖ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਬਿਮਾਰ ਪੈ ਜਾਵੇ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਦੇਖਰੇਖ ਕੇਂਦਰ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਬਾਰੇ ਯੋਜਨਾ ਬਨਾਣ ਲਈ ਹੁਣੇ ਗੱਲ ਕਰੋ।



ਹੋਰ ਰੋਜ਼ ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਰੇਖ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਣ ਲਈ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਠੀਕ ਹੈ।

ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹੈ:

ਬੁਖਾਰ

100 ਡਿਗਰੀ ਫਾਰਨਹਾਈਟ ਜਾਂ ਵੱਧ



ਅਤੇ ਇੰਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ:

ਖਾਂਸੀ



ਜਾਂ

ਖਰਾਬ ਗਲਾ



ਜੇ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਫਲੂ ਹੈ। ਹੋਰ ਚਿੰਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਵਗਾਦਾ ਨੱਕ, ਸ਼ਰੀਰ ਦਰਦ, ਪੇਟ ਖਰਾਬ, ਅਤੇ ਉਲਟੀਆਂ।

ਜੱਦ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਬਿਮਾਰ ਹੈ ਜਾਂ ਕੋਈ ਬਾਲਸੰਭਾਲ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਇਹ ਦਬਾਵ ਦੀ ਸਥਿਤਿ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਖਾਸਕਰ ਕੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਤੇ ਜਾਨਾ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਕੁੱਝ ਸੁਝਾਅ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਹਦੀ ਦੇਪਹਿਰ ਵਿੱਚ ਸੰਭਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?

ਮੇਰੇ ਖਿਆਲ ਵਿੱਚ ਇਹ ਠੀਕ ਰਹੇਗਾ।

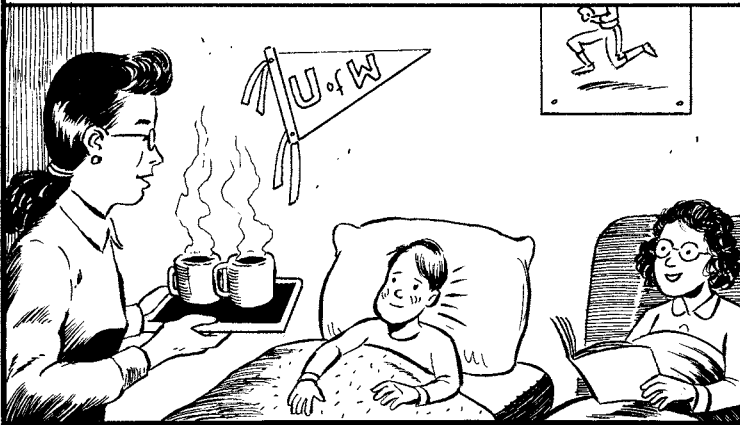
ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ, ਦੋਸਤਾਂ ਜਾਂ ਗੁਆਂਡੀਆਂ ਨੂੰ ਮਦਦ ਲਈ ਪੁੱਛੋ।



ਧੰਨਵਾਦ! ਬੱਚੇ ਕੱਲ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਆਪਣੇ ਗੁਆਂਡ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਬਾਲਸੰਭਾਲ ਨੋਟਵਰਕ ਬਣਾਉ। ਇੱਕ ਇਹੋ ਜਿਹਾ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦਾ ਸਮੂਹ ਲੱਭੋ ਜੋ ਬਚਿਆਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਅਦਲਾ ਬਦਲੀ ਕਰ ਸਕੇ।

6 ਜਾਂ ਘੱਟ ਬੱਚੇ ਹੋਣਾ ਸੱਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ। ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੇ ਓਸੇ ਛੋਟੇ ਸਮੂਹ ਨਾਲ ਮੇਲਜੋਲ ਰੱਖੋ।

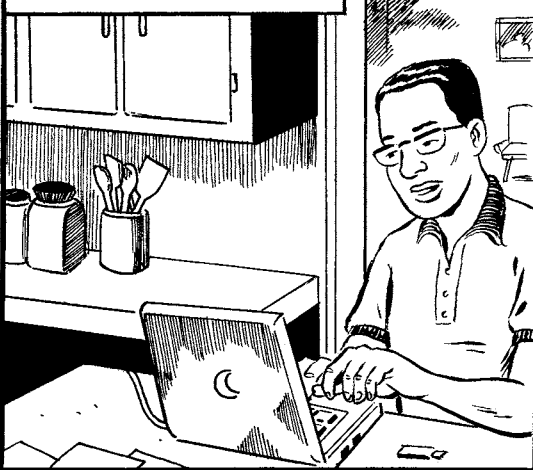


ਜੇ ਇੱਕ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਦੋ ਕੰਮਕਾਜੀ ਬਾਲਿਗ ਹਨ, ਤਾਂ ਇਹ ਦੇਖੋ ਕਿ ਇੱਕ ਅਲੱਗ ਸ਼ਿਫਟ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਇਸ ਤਰਾਂ ਇੱਕ ਬਾਲਿਗ ਹਮੇਸ਼ਾ ਘੱਰ ਰਹਿ ਸਕੇ।



ਮੈਂ ਅੱਜ ਰਾਤ 11 ਵਜੇ ਘੱਰ ਹੋਵਾਂਗਾ।

ਜੇ ਹੋ ਸਕੇ, ਤਾਂ ਘੱਰ ਤੋਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਲੱਭੋ।



ਇਹ ਜਾਣੋ ਕਿ ਸਵਾਸਥਕਰਤਾ ਨਾਲ ਕਦੋਂ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਹੈ।

ਫਲੂ ਵਾਲੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਘੱਰ ਤੋਂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਕਲੀਨਿਕ ਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਫ਼ੋਨ ਕਰ ਕੇ ਇਹ ਵੇਖੋ ਕਿ ਮੁਲਾਕਾਤ ਸੱਚ ਵਿੱਚ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਜਾਉ।



ਕੋਪਰੇਟਿਵ ਸਮਝੌਤਾ ਨੰਬਰ U50/CCU302718 ਦੁਆਰਾ ਧੰਨਰਾਸ਼ੀ ਮੁਹਿੰਮ ਕਰਾਈ ਗਈ ਸੈਂਟਰਸ ਫੋਰ ਡਿਜ਼ੀਜ਼ ਐਂਡ ਪ੍ਰਿਵੈਨਸ਼ਨ ਕੰਟਰੋਲ (ਸੀ ਡੀ ਏਸ) ਤੋਂ ਨੈਸ਼ਨਲ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਆਫ ਕੰਟਰੀ ਐਂਡ ਸਿਟੀ ਹੈਲਥ ਆਫੀਸ਼ੀਅਲਸ (ਐਨ ਏ ਸੀ ਸੀ ਏਚ ਓ)। ਇਸਦੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾ ਕਰਤਾ ਦੀ ਇੱਕਮੁੱਕ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸੀ ਡੀ ਏਸ ਜਾਂ ਐਨ ਏ ਸੀ ਸੀ ਏਚ ਓ ਦੇ ਸਰਕਾਰੀ ਵਿਚਾਰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਪਰਸਤੁਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ।

ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ,
www.kingcounty.gov/health/h1n1
 ਜਾਂ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ ਫਲੂ ਹੋਟਲਾਈਨ ਤੇ, 1-877-903 ਕਿੰਗ (5464)

