# ਫਲੂ ਰੋਕਥਾਮ ਨਿਰੀਖਣ ਸੂਚੀ

ਤੁਸੀਂ ਸਵਸਥ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਫਲੂ ਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਸਰਗਰਮ ਭੂਮਿਕਾ ਅਦਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਰਲ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ:

## ✓ ਆਪਣਾ ਫਲੂ ਸ਼ਾੱਟ ਲਵਾਓ

ਹਰ ਸਾਲ ਫਲੂ ਸ਼ਾੱਟ ਲਵਾਉਣਾ ਫਲੂ ਵਾਇਰਸ ਹੋਣ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਅਸਰਦਾਰ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ।

## ✓ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਵਾਰ ਵਾਰ ਧੋਵੋ

ਬੈਕਟੇਰੀਆ ਅਤੇ ਵਾਇਰਸਾਂ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਕੋਸੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 20 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਅਕਸਰ ਧੋਵੋ। ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ, ਆਮ ਥਾਂ ਤੋਂ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਪਖਾਨੇ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਖੰਗਣ ਅਤੇ ਛਿੱਕਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਤੇ ਦੂਸ਼ਿਤ ਸਤ੍ਹਾ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਧੋਵੋ। ਅਲਕੋਹਲ ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਹੱਥਾਂ ਦਾ ਸੈਨੀਟਾਇਜ਼ਰ ਵੀ ਵਾਇਰਸਾਂ ਨੂੰ ਮਾਰਨ ਵਿੱਚ ਕਾਰਗਰ ਹੈ।

## ✓ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਤੋਂ ਪਰੇ ਰੱਖੋ

ਜਿਆਦਾਤਰ, ਫਲੂ ਵਾਇਰਸ ਅੱਖਾਂ, ਨੱਕ ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਦਾਖਿਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

## ✓ ਆਪਣੀ ਕੱਛ ਵਿੱਚ ਖੰਗੋ ਅਤੇ ਛਿੱਕੋ, ਨਾ ਕਿ ਹੱਥ ਵਿੱਚ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਟਿਸ਼ੂ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਜਿੰਨਾ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਸੁੱਟ ਦਿਓ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋ ਲਓ।

## ✓ ਆਮ ਸਤ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਰੱਖੋ

ਦਰਵਾਜ਼ਿਆਂ ਦੇ ਮੁੱਠੇ, ਬਿਜਲੀ ਦੇ ਸਵਿਚ, ਟੈਲੀਫੋਨ, ਕੀਬੋਰਡ ਅਤੇ ਦੂਸਰੀਆਂ ਸਤ੍ਹਾਂ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੈਕਟੇਰੀਆ ਅਤੇ ਵਾਇਰਸਾਂ ਨਾਲ ਦੂਸ਼ਿਤ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਧਾਰਨ ਘਰੇਲੂ ਰੋਗਾਣੂ ਨਾਸ਼ਕਾਂ ਨਾਲ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਤ੍ਹਾਂ ਦੀ ਨੇਮਬੱਧ ਸਾਫ ਸਫਾਈ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਵਾਇਰਸ ਸਖਤ ਸਤ੍ਹਾਂ ਤੇ 48 ਘੰਟਿਆਂ ਤਕ ਜਿਉਂਦੇ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ।

## ✓ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਵੋ, ਤਾਂ ਘਰ ਰਹੋ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਮਝਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਲੂ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਜਦੋਂ ਤਕ ਤੁਹਾਡੇ ਰੋਗ ਦੇ ਲੱਛਣ ਚਲੇ ਨਾ ਜਾਣ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਕੰਮ ਦੀ ਬਜਾਏ ਘਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਰੋਗ ਦੇ ਲੱਛਣ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਣ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

## ਸਵਸਥ ਰਹਿਣ ਬਾਰੇ ਗੱਲਾਂ ਕਰੋ

ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਰਲ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਇੱਕ ਚੰਗੇ ਆਦਰਸ਼ ਬਣੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਣ ਸਮੇਂ 20 ਤਕ ਗਿਣਨਾਂ ਸਿਖਾਉ ਅਤੇ ਖੰਗਣ ਅਤੇ ਛਿੱਕਣ ਸਮੇਂ ਮੂੰਹ ਕਿਵੇਂ ਢਕਣਾ ਹੈ ਕਰਕੇ ਦਿਖਾਉ।

Notes

© Sa Majesté la Reine du Chef du Canada, 2010
ISBN# 978-0-662-03433-9 • CAT# HP40-14/2010Pu-PDF

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ www.fightflu.ca ਤੇ ਜਾਓ ਜਾ 1 800 0-Canada (1-800-622-6232) (TTY 1-800-926-9105) ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ

Agence de la santé publique du Canada
Public Health Agency of Canada

Canada